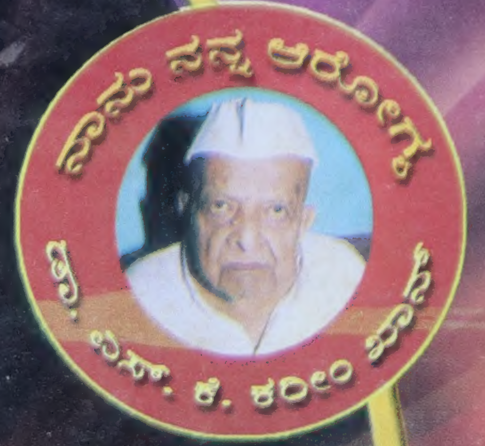
ಅಕ್ಟೋಬರ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು



ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಜನಕ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಏಡ್ಸ್ ನೆರಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಪ್ರಧಾನ ರೋಗಗಳು

ಮಲೇರಿಯಾಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪುರುಷರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮೊಡವೆಗೇಕೆ ಚೆಲುವೆ ಗೊಡವೆ ?

ಸಹಿಸಲಾಗದ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್



ಅಕ್ಟೋಬರ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ವಿಕ್ರಾಂತ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 20





ಯೂರೋಸ್ಟಾರ್ ದಾಖಲೆ ವೇಗದ ರೈಲು



ಪೇಸ್‌ಗೆ ಪೀಡಿಸಿದ್ದೇನು?

- ಭರತ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್‌ಕನ್
- ಟೊರಿನೋ ಮಾಪಕ!
- ಬಿಸಿ ಹವೆಗೆ ಯೂರೋಪ್ ಬಲಿ
- ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ
- ಭಾರತದ ಬತ್ತಳಿಕೆಗೆ ಶರೋನ್
- ಜಲ'ಜನಕ' ಇನ್ನಿಲ್ಲ!
- ನ್ಯಾಯಪೀಠಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟ
- ಸೌದಿ ಉಗ್ರವಾದಿಗಳಿಗೆ ನಿಧಿ!
- ಕಳಚಿದ ಶತಮಾನದ ಕೊಂಡಿ: ಎ. ಎನ್. ಮೂರ್ತಿ ರಾವ್
- ಮುಂಬೈ ಸ್ಫೋಟ: ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ದುಸ್ಸಾಹಸ
- ಪವರ್‌ಲೆಸ್ ಅಮೆರಿಕ!
- ಭಾರತದ ವಿಷಮಯ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಗಳು

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 9

ಜೀವನಾಡಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2003

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

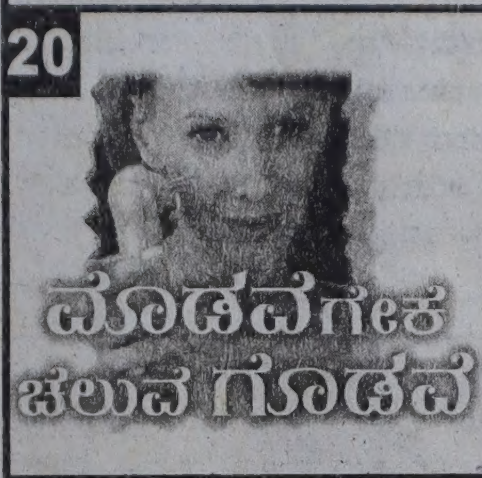
ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ









ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಬರೆದ ಸಂಪಾದಕೀಯ 'ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಟೈಪ್-2' ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದೆ.

ರಾಯಚೂರು — **ಈರಣ್ಣ ಬೆಂಗಾಲಿ**

ವಿಸ್ಮಯ ಅವಳಿಗಳು

ಡಾ. ಸುಹಾಸ್ ಅವರ 'ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ ಅವಳಿಗಳು' ಲೇಖನ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ. ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಇಂಥ ವಿಸ್ಮಯಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಬಿ.ಎಂ.ಸಿ. (ಬೆಂಗಳೂರು) — **ಜಿ. ನಾಗು ಸೀಗೆಹಳ್ಳಿ**

ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವೇ ಆರೋಗ್ಯ

'ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಜಿ.ವಿ. ಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು. ಸರಕಾರದ ಈಗಿನ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಬೇತಿ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು, ಕಲಿಸಲು ಅದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಮಗು ಬೇರೆ ಯಾವ ಭಾಷೆಯನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಸರಕಾರಿ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬೋಧನಾ ಅನುಭವ ಇರುವ ನಾನೂ ಅದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುವೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮದ ವ್ಯಾಮೋಹ ತೊರೆದು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವಂತಾದರೆ ಸರಕಾರದ ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲವಳ್ಳಿ (ಯಲ್ಲಾಪುರ) — **ಪ್ರಸನ್ನಕುಮಾರಿ**

ಕುಂಕುಮವೇ ಚೆಂದ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಣೆಗೆ ಚೆಂದ ಕುಂಕುಮ. ಧಾರ್ಮಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಟಿಕಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು, ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ. ಕುಂಕುಮ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ತುಂಬಾ ಉಚಿತವಾಗಿದೆ. ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮವಿಟ್ಟ ಅತಿರಥ ಮಹಾರಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬರಹ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚುಟುಕು, ನಗೆಹನಿಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ — **ಎಸ್.ಬಿ. ರವೀಶ**

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾರ್ತೆ

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಮಾಚಾರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು. ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನವಪೀಳಿಗೆ ಯುವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಪಾವಗಡ — **ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ**

ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಿದ್ದೇನೆ, ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ. ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ವಿಳಾಸ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾವಣಗೆರೆ — **ಜೆ.ಸಿ.ಎಸ್.**

ಹೆಣ್ಣು ಅಬಲೆಯಲ್ಲ...

ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅಬಲೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನನು ಕನ್ಯೆಗೆ 64 ಕಲೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವಳು ಪತಿ ವಿಯೋಗ, ದಾರುಣ ಸಂಕಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೂ ಈ ಕಲೆಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇಶಾಂತರದಲ್ಲೂ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲಳು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ 'ಹೆಣ್ಣು ಅಬಲೆಯಲ್ಲ...' ಕಥೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉದಾಹರಣೆಯಂತಿದೆ.

ಕೊಪ್ಪಳ ಕಾಲನಿ (ಶಿರಸಿ) — **ಎ. ರಾಮಭಟ್ಟ**

'ಹೆಣ್ಣು ಅಬಲೆಯಲ್ಲ' ಮನಕರಗುವಂತೆ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಗಂಡಸರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಎಂಬುದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅವಮಾನ ತರುವಂತಿತ್ತು. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ — **ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ**



ಜೂಜಿನಿಂದ ಸರ್ವನಾಶ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ 'ಜೂಜು ಸರ್ವನಾಶದ ಮೋಜು' ಲೇಖನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಲ್ಲಿ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ 'ಆನ್‌ಲೈನ್' ಲಾಟರಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಆಸೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿ, ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತಿಮಿತವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಜೂಜಿನಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ 'ಹುಚ್ಚ'ರಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇಂಥ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಸಫಲವಾಗಿದೆ.

ಕುಕನೂರು — **ಶಶಿಕಲಾ ಹಿರೇಮಠ**



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ

ಈ ಪದದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಹೈಪೊ' ಎಂದು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಕಡಿಮೆ. 'ಗ್ಲೈಸಿ' ಎಂಬುದು ಎರಡನೆಯ ಪದ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಗ್ಲುಕೋಸ್. 'ಮಿಯಾ' ಎಂಬುದು ಮೂರನೆಯ ಪದ ಅದರ ಅರ್ಥ ರಕ್ತ ಎಂದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕುಸಿತ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕುಸಿತ ಕಾಣುವುದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕುಸಿತವಾಗುವುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಮದ್ದುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕುತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಲ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗಳು ಸತ್ತೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ತೊಡಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಈ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕುಸಿತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಿರುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಜಾಸ್ತಿ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲರೋಗ ಕೂಡ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಟೈಪ್ 1 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ದಲ್ಲಿ, ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಬಹುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಮಟ್ಟವೇ ಸರಿ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಾಕು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರು "ನಿನ್ನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಇಷ್ಟು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನೀವು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವಿರಿ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡಯಾಬಿಟೊಲಜಿಸ್ಟ್ ಎಂದು ಫಲಕ ಹಚ್ಚಿರುವ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರ ಶಬ್ದ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಉಪಚರಿಸುವ ರೋಗಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ರೋಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಡಬಹುದು. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಈ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ:

1) ದೈಹಿಕ 2) ಮಾನಸಿಕ 3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 1) ನಡುಗುವಿಕೆ 2) ತಲೆ ಖಾಲಿಯಾದಂತೆ ಅನಿಸುವಿಕೆ 3) ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ 4) ದೃಷ್ಟಿ ಗಲಿಬಿಲಿ 5) ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಾಗುವಿಕೆ 6) ಅಶಕ್ತತೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 1) ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಸಿಯುವುದು 2) ತಲೆನೋವು 3) ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ 4) ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವಿಕೆ 5) ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತಪ್ಪುವಿಕೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 1) ಭಾವನೆಗಳ ಬದಲಾಗುವಿಕೆ 2) ಸಿಟ್ಟಿಗೇರುವಿಕೆ 3) ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಟಿಸುವುದು.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ವಿನಾಕಾರಣ ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವವು. ಅಡ್ರಿನ್ಯಾಲಿನ್ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ನಡುಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯದೇ ಹೋಗುವುದು. ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಡಬಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?

1) ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
2) ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ.
3) ಉಪವಾಸ ಇದ್ದಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
4) ಜಾಸ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
5) ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
6) ಮುಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



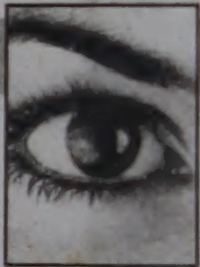
ತುಳಸಿ ಬಳಸಿ; ಸಾರ್ಸ್ ಓಡಿಸಿ

'ಸಾರ್ಸ್'· ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವ-ಅಮೆರಿಕ-ಇರಾಕ್ ಸಮರದ ಭಯದ ಜೊತೆಗೆ, ಸಾರ್ಸ್‌ನಿಂದಲೂ ತತ್ತರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಶತಾಯ-ಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಳಿಕ 'ಸಾರ್ಸ್' ತಹಂಬದಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯಾದರೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆ ಯಾಗಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಂದು ಔಷಧಿಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಭಾರತೀಯರಿಗೊಂದು ಸಂತೋಷ ಸುದ್ದಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮುಂದಿನ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳೇ ಸಾರ್ಸ್‌ಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮುಂಬೈನ ಆರಿಶ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಆಲ್ಟರ್‌ನೇಟಿವ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ। ಮಿರ್ಜಾ ಅನ್ವರ್ ಬೇಗ್ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ರಾಮ ತುಳಸಿ' ಎಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾರ್ಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ತುಳಸಿ'ಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರ ಸಮಾನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು 'ರಾಮ ತುಳಸಿ'ಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆಯಂತೆ! ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ತುಳಸಿ (ವಾಯೋಲಾ ಓಡೊರೆಟಾ) ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ 'ರಾಮ ತುಳಸಿ' ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ!



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾಮ ತುಳಸಿ, ಸೀತಾ ತುಳಸಿ, ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ಹಾಗೂ ರಾಧಾ ತುಳಸಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ತುಳಸಿಯ ಔಷಧೀಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಜೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಜೆಲ್ (Gel)ನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನೇತ್ರವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್‌ನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೇ ಈ ಜೆಲ್ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸರ್ಕಾರದ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಜನ್ ಸಿಆರ್‌ಸಿ (Vision Co-operative Research) ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಗಟ್ಟಿ (ಕಠಿಣ) ಆಗುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದ್ರವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮೃದುವಾಗಿ ನೋಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೋತಿಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ನೀಡಿದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ತೈಲವು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಈ ತೈಲಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವುದಾಗಿ ವಿಜನ್ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಲಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಅನಂತರ ಕೋತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಫಲಿತಾಂಶದ ತರುವಾಯ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ವಿಜನ್ ಸಿಆರ್‌ಸಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಶೋಧಕ ಆರ್ಥರ್ ಹೋ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಶುಕ್ಲಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯಾ)ದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ ಗಂಟು ಇಟ್ಟು, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಜೆಲ್ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಕಣಕಣಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಬಂಜೆಯರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ?

ಇಸ್ರೇಲಿ ಹಾಗೂ ಡಚ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಸ್ರವಿತ ಭ್ರೂಣ (Aborted Foetus)ದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ದಾನಿ ತತ್ತಿ (Donor Eggs)ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಇಂಥದೇ ಹಲವು ಭ್ರೂಣಗಳಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿರಿಸಿತ್ತು. ನಂತರ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಅಂಡಾಶಯಗಳ



ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಅಥವಾ ಗೋವಿನ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಅದೆಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಅಂತೀರಾ? ಈ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಕತ್ತಿದೆ!

ಯಾರೋ ಇಂಥ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಕಾರ್ನೆಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಈ ಸತ್ಯ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದೆ.

ತಾಜಾ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕಿಂತ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಹಾಲಿನಂಶವುಳ್ಳ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಶೇ. 44ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ನಂತರ ನಡೆಯುವ 'ಹೀಟ್ ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್' ನಿಂದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಫೆರುಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ ಕೂಡ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮತ್ತೇಕೆ ತಡ? ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ತೆನೆಯನ್ನು ಈಗಲೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ - ಹುರಿದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕಿಂತ ಕುದಿಸಿದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ದಕ್ಷತೆ ವೃದ್ಧಿಸುವ 'ಹಸಿರು'

ಹಸಿರು ವನವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಖುಷಿ ಪಡದ ಪ್ರಾಣಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹಸಿರು ಮನವನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸವಿಯುವುದೇ ಒಂದು ಮಹದಾನಂದ.

'ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ'ಯ ಸಂಶೋಧಕರು, "ಲತೆಗಳ ಹಸಿರು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ 'ವನಭರಿತ' ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಸಿರು ವನದಿಂದ ಮನಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಶಾಂತಿಯೇ ಈ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಲೇಖಕ ವರ್ಜಿನಿಯಾ ಲೋಹರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - "ನೀವು ಮನೆ, ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಲತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಸಿರನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನಡೆದಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೇತ್ರ-ಜ್ಯೋತಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ."



ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್‌ನ ಮೋನಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಫ್ರಾಂಕ್ ನಾಕ್ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ AOD 9604 ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ಅಂಥ ಜಾದೂ ಮಾಡ ಬಲ್ಲದು! ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡದಂಥವನ್ನು ಈ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

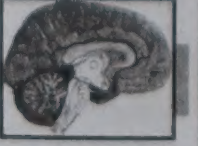
ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಈಗ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಾತರದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಭಯ ಬೀಳಿಸಲಿರುವ ರೋಗ-ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಫ್ರಾಂಕ್ ನಾಕ್ ಅವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಧು ಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾಕ್. ಮೋನಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಇದರ ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಕಾಸ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಆದರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತತ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದವು. ಆದರೂ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದು, ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್' ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ 'ಡೋನರ್ ಎಗ್ಸ್'ನ ಕೊರತೆ ನೀಗಲಿದೆ. ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೂಡ, ಜನ್ಮತಃ ಗರ್ಭಾಶಯ ವಂಚಿತ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಿದುಳುಗಳ್ಳರು



ಕಿಡ್ನಿ ಕಳುವಿನ ನಂತರ ಈಗ ಮೆದುಳಿನ ಸರದಿ! ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಈ ರೋಚಕ ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಹಸ್ರ ಮೆದುಳುಗಳ ಅಪಹರಣವಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ತ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಅವನ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಆತನ ಬಂಧುಗಳ ಸಮ್ಮತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು 1999ರಲ್ಲಿ ಹೊರಡಿಸಲಾದ ಅಧಿಕೃತ ಕಾಯಿದೆ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಯಾವ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ ರುವುದು. ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ಉಳಿದಿವೆ.1987ರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಯಹೂದಿ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಪತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡ. ಅವನ ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಮೆದುಳು ತೆಗೆದ ವಿಷಯ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತಳಾದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಕಾನೂನು ಸಮರ ಸಾರಿದಳು. ಹೀಗೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿದು ದೇಹವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡುವುದು ಯಹೂದಿಗಳ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದಳು. ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಡಾ. ಜೆರೇಮಿ ಮೆಟ್ಟರ್ಸ್ ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಒಪ್ಪಲಾರರು. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನ ಉಪಲಬ್ಧತೆ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದಾಗ, ಆತನ ಕುಟುಂಬದವರು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಸತ್ತವನ ಅಂತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಅನಾರೋಗ್ಯಂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಂ

ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸರಾಸರಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ವಿಚಾರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯ ಜೀನು, ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಮಿಚಿಗನ್ ವಿ.ವಿ.ಯ ವರಿಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಡೇವಿಡ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಎಂಬುವರು ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು ತಮ್ಮ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಹದಿನೈದು ಕಾರಣಗಳ ಪೈಕಿ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು. ಅಂದರೆ, ಪುರುಷರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ನರಹತ್ಯೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಫಲತೆ ಇವುಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಇವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಕಾರಣಗಳಷ್ಟೇ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಗಂಡಾಂತರವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಸ್ವಭಾವಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತೆರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾವು ಗಂಡುಗಲಿಗಳೆಂದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಲು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದುಂಟು. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ದೋಷವೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸರು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಬಲಿಷ್ಠ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪುರುಷ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ಪ್ರಕರಣ ಇವರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯರು ಈ ನಡುವೆ ಪುರುಷರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಚಾರ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ●

ರಕ್ತಹೀನತೆ

● ಡಾ. ಡಿ. ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

"ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಈಗ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿವೆ."

ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸವಾಲೆಸೆದು ನಿಂತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ 'ರಕ್ತಹೀನತೆ'. ಇದನ್ನು ರಕ್ತಕೊರತೆ, ರಕ್ತನ್ಯೂನತೆ, ರಕ್ತಕ್ಷೀಣತೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಾನವನನ್ನು ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ 'ಎನೀಮಿಯಾ' (ಅನೀಮಿಯಾ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಐದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಎಂಬ ಜೀವಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಐದು ಮಿಲಿಯನ್ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳಿವೆ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ

ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ನಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಸಮಸ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನ ಕಾಯಕ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ, ನಿತ್ರಾಣ, ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅವಯವಗಳು ಪೇಲವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ತಿಳಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನೇ 'ರಕ್ತಹೀನತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯೇ. ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಐರನ್ ಡೆಫಿಸಿಯನ್ಸಿ ಎನೀಮಿಯ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಈಗ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಮಹಿಳೆಯುರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸಿವೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವು-ನೋವು, ಮಾನವ ದುಡಿಮೆ ದಿನಗಳ ನಾಶ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಧೋಗತಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ

ಮಕ್ಕಳು (0-4 ವರ್ಷ)	ಶೇ.43
ಮಕ್ಕಳು (5-12 ವರ್ಷ)	ಶೇ.37
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು (18-49 ವರ್ಷ)	ಶೇ.51
ಮಹಿಳೆಯರು (15-49 ವರ್ಷ)	ಶೇ.35
ಗಂಡಸರು (15-49 ವರ್ಷ)	ಶೇ.18

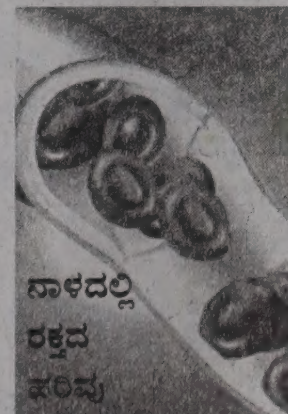
ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಐವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ಎಂಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 36ರಷ್ಟು, ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಏಶಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.40ರಿಂದ ಶೇ.70ರಷ್ಟು!

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.75 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಶೇ. 50 ಮಹಿಳೆಯರು, ಶೇ.50 ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತೊಡೆ, ಎಲುಬು, ತೋಳೆಲುಬು ಮತ್ತಿತರ ಉದ್ದನೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆ ಎಲುಬು, ಸೊಂಟದ ಎಲಬು ಮತ್ತಿತರ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ 3.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

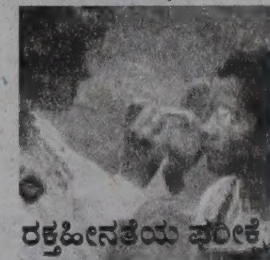
ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಬಿ$_{12}$, ಸಿ ಇ ಫೊಲೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌ನಂತಹ ಲವಣಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೂ ಬೇಕು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಎರಿತ್ರೊಪ್ರಾಯಿಟಿಸ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ.


ನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು

ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ರೋಗಾಣು ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ವಿಕಿರಣ, ಜನ್ಮಜಾತ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ, ವಿಷಪ್ರಾಶನ, ಹಾವಿನಕಡಿತ, ಔಷಧಿಗಳ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಹೆರಿಗೆ, ಅಪಘಾತ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಉಪಟಳ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯೆಂದರೆ, ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.


ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಹ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಂಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇದೆ. ವಯಸ್ಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಶೇ.60-70 ಕಬ್ಬಿಣ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಮಿ.ಲಿ.ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕಬ್ಬಿಣ (ಸುಮಾರು 500ರಿಂದ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅವಶ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ರಕ್ತ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಇನ್ನೂ ಇದೆ

ಮಿದುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಬ್ಬಿಣ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಅನೇಕ ಭೌತ-ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಾಪ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಕೇವಲ 120 ದಿನಗಳು. ಆಯುಷ್ಯ ಸಂದ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಾನ ಬರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೊಸತಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನವರತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗುವಂತಾಗಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟು?

ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಒಡೆದುಹೋಗುವ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಋತುಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಬಾಣಂತನ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂದಾಜು 40ರಿಂದ 60 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೂ ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬರಿಸಲು ಮಹಿಳೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, 13ರಿಂದ 45 ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಬೇಕಾದರೆ, ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ವಿರಳ.





ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ತಾಯಿಯ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮಾಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ದಾಸ್ತಾನುಗೊಳ್ಳಲು, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತನಾಶ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಇಷ್ಟೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬರಿಸಲು ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ 0.8 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಅನಂತರದ ಏಳು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 6.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಬಾಣಂತಿಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 0.3 ಮಿಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು (900 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಕಬ್ಬಿಣದ ದಾಸ್ತಾನು ಇರುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಳೆವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೊರಕುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ. ಹಾಗೆಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. ಐದರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಮಲಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಯ ಐದು ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪ್ರಮಾಣ

ವಯಸ್ಸು-ಲಿಂಗ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
5 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು	0.7
1 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ	1.0
13-16-ವರ್ಷದ ಗಂಡು	1.8
13-16 ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು	2.4
ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸರು	0.9
ವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸು (ಋತುಸ್ರಾವನಿರತ)	2.8
ಗರ್ಭಿಣಿ (ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು)	0.8
ಗರ್ಭಿಣಿ (ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು)	3.5
ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ	2.4
45ರ ನಂತರದ ಮಹಿಳೆ	0.7

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ.

(63ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮೊನಾಲೀಸಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಕೇಂದ್ರ

ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಹಲವಾರು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮನ್ಯೂನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್, ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಷೇವಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇರ್ ರಿಮೂವರ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳಷ್ಟೇ. ಕೂದಲನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಲಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ, ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತು ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಕೂದಲ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹೊರತು, ಅದನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂಯಿದೆ. ಇಂತಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

1. ಲೇಸರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೇಶವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನೋವುಂಟಾಗದಿರಲು ಕೇಶೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅರಿವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.
2. ಲೇಸರ್ ಕೇಶ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ವಿಧಾನವೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೇಶವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಶೋಪಚಾರದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಷ್ಟೇ.

ಆದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗಿ, ರೋಮರಹಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವು ದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನವು ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಛಾರ್ಲ್ಸ್ ಮೈಚೇಲ್ 1875ರಲ್ಲೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಈ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಉದಾ: ಯೌವನಾರಂಭ, ಗರ್ಭ ಸ್ಥಿತಿ, ಮೆನೋಪಾಜ್ ಹಂತ ಮುಂತಾದವು) ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಸಿಸ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ (insulated bulbous probe) ಮುಖಾಂತರ ಕೂದಲ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬುಡಭಾಗದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನವಿದು.

ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಗಲ್ಲ, ಕೆನ್ನೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲದೆ, ತೊಡೆ, ಬಿಕಿನಿ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದವರು, ಬೇಸರದ ಮುಖ ಹೊರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ. ಇದುರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನುಣುಪಾದ, ರೋಮರಹಿತ ತ್ವಚೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ.

ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಹಲವಿರುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪದೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೂದಲುಗಳನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ತೊಲಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರೋಬ್‌ನ ತುದಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಯ ನೋವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಲೆಗಳೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾದರೂ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಷ್ಟೇ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ ಏನಾದರೂ, ರೋಮರಹಿತ ಹಾಗೂ ನುಣುಪಾದ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಗಿರಿಜನರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕಾದ ಡಾ|| ಎಚ್. ಸುದರ್ಶನ್

ಗಿರಿಜನರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ಎಚ್. ಸುದರ್ಶನ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯಮಲೂರಿನಲ್ಲಿ 1950ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 30ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಯಳಂದೂರಿನಲ್ಲಿ ಕರುಣಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಪರಿಸರ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಗಿರಿಜನರ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿ/ಆಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ|| ಎಚ್. ಸುದರ್ಶನ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಟಾಸ್ಕ್‌ಫೋರ್ಸ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಜಾಗೃತ ದಳದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಅವರು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಳ ಮಾಸಿಕ ಒಂದು ರೂ. ಮಾತ್ರ.

ಸರಳ, ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಡಾ|| ಸುದರ್ಶನ್‌ಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ರೈಟ್ ಲೈವ್ಲಿಹುಡ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪರಿಸರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ವಿವೇಕಾನಂದ ಸೇವೆ ಪುರಸ್ಕಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಬಸವಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಹ್ಯೂಮನ್ ರೈಟ್ಸ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸಂದಿವೆ. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಸರಮಾಲೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಡಿ. ದೇವರಾಜ ಅರಸು ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ತತ್ವವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಡಾ|| ಎಚ್. ಸುದರ್ಶನರು ಕಟ್ಟಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆಗಳು ನಾಡಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವು.

✍ ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

✍ ಡಾ|| ಎಂ.ಪಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

● **ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು?**

○ ತಂದೆ ಹನುಮಾರೆಡ್ಡಿ ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ನಲ್ಲಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ತಾಯಿ ಚಿನ್ನಮ್ಮನನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಜನನವಾಯಿತು. ಐದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯವನಾದ ನಾನು ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯದೇ ಅವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಆಗಲೇ ನಾನು ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಿತು. ಮೆಡಿಕಲ್‌ಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದಾಗ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೃಷ್ಣ ಫ್ಲೋರ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ನಂತರ ನನಗೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮದ ಸಂಪರ್ಕ ದೊರೆಯಿತು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದೆ. ಅವರೇ ನನ್ನ ಜೀವನದಾರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದರು.

● **ಗಿರಿಜನರ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟವನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಏಕೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರಿ?**

○ ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಊಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಿರಿಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ|| ನರಸಿಂಹನ್‌ರ ಬಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಗಿರಿಜನರ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಿಮಾಲಯದ ಅಲ್ಮೋರಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಾಯಾವತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಅದ್ವೈತಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗನ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ ನನಗೆ ತುಂಬ ಹಿಡಿಸಿತು. 1979ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆರಂಭಿಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗಿರಿಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

● **ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಕಾಡಿನ ಜೀವನದಿಂದ ನಾಡಿನ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರಿ?**

○ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆರು ಜನ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಒಬ್ಬ ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಗಿರಿಜನ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಎಎನ್‌ಎಂ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿರಿಜನರ ಜಮೀನನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಒತ್ತುವರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡಿಸಲು ಜೈಲಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ನಂತರ ಕರುಣಾ



ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ್ ಅವರಿಂದ ಗಿರಿಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಯಳಂದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುವ 'Hot Water Epilepsy' (ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹುಯ್ದುಕೊಂಡಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ (ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಯೋಗ) ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಈಗ ಒಟ್ಟು ಆರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಯಳಂದೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ ವತಿಯಿಂದ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿ, ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಮರಳಿ ಶಾಲೆಗೆ' ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಯೋಜನೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.



ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳು

- **ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರದ ಹತ್ತನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಯೋಜನಾ ಆಯೋಗದ ಸದಸ್ಯರಾದ ನೀವು ಆಯವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅನುದಾನದ ಮೊತ್ತ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಮತ್ತು ಅಷ್ಟನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತಿದೆಯೇ?**

○ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಒಟ್ಟು ಆಯವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಶೇಕಡಾ ಐದರಷ್ಟು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಒಂದನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ ಶೇಕಡಾ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೊತ್ತ ಶೇಕಡಾ ಎಂಟರಷ್ಟಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈಗ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಲುಪುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಇದರಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟರು ಪಾಠ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆಯೆ?**

○ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಖರೀದಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವ್ಯವಹಾರದ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ವಜಾ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದೆ. ಅವರೇ ಒಂದು ದೂರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕೇಸ್ ಸಾಬೀತಾದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಗೆ ದೂರು ನೀಡಿ ಅವರ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನಿತರ ಭ್ರಷ್ಟ ವೈದ್ಯರು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು.

- **ನರಹಂತಕ ವೀರಪ್ಪನ್‌ನ ಅಪಹರಣ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರೂ ಇದ್ದಿತೆಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನಿಮಗೇನನ್ನಿಸಿತು? ವೀರಪ್ಪನ್ ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ವಿಫಲವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ?**

○ ವೀರಪ್ಪನ್ ಡಾ॥ ರಾಜಕುಮಾರ್‌ರನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಆತನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಇತ್ತಂತೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಅವನು ವಾಸವಿದ್ದು ನನ್ನ ಚಲನವಲನ ಗಮನಿಸಿ ನಂತರ ಬೇಡವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನಂತೆ. ಅವನು

ಕರುಣಾ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ



ಯಾವಾಗ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರೂ 'ನಾನು ಬರಲು ಸಿದ್ಧ' ಎಂದು ನಾನೇ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗನ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಸರ್ಕಾರ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಿದೆ. ವೀರಪ್ಪನ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವುದೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಗಳ ನಡುವೆ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ವೀರಪ್ಪನ್‌ಗಿಂತ ನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ ವೀರಪ್ಪನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ.

- **ಪ್ರಸ್ತುತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಆಯೋಗದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ನೀವು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಯೋಜನೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ?**

○ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿಮಿತ್ತ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತಾಗ ತಾಯಂದಿರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದಾಗಿ ಬಂದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಲವಂತ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಉದ್ಯಾನ

- **ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬೋಗಸ್ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?**

○ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ 1990ರಿಂದ ಅಣಬೆಗಳಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭ್ರಷ್ಟತೆಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಿದೆ.

- **ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ರೈಟ್‌ಲೈವ್ಲಿಹುಡ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನರಸಿ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ದಿವಂಗತ ಡಿ. ದೇವರಾಜ ಅರಸುರವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ?**

○ ನನಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಾಗಿನ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನ ಭಾವನೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ನಾನು ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಬಂದ 35 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಗಿರಿಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೇ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ದೇವರಾಜ ಅರಸು ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ.ವನ್ನು ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳ ಯಮಲೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಮಾದರಿ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆಯಿದೆ.

- **ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕಟ್ಟಾ ಅನುಯಾಯಿಯಾದ ನೀವು ಯುವಜನರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವೇನು?**

○ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಬಡವ - ಬಲ್ಲಿದ, ಜಾತಿಯಾಧಾರಿತ, ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಅಸಮಾನತೆ ತೊಡೆದುಹಾಕುವತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರಲಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ಯೇಯವಿರಲಿ. ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮತ್ತು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಬದುಕು ನಿಮಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಲಿ. "My life is my message" ಎಂಬ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ತತ್ವದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಯೋಜನಾ ವಲಯದಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

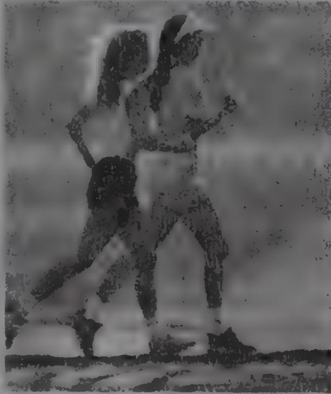
ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ



ಹೇಮಲತಾ ಎಸ್.ಕೆ.

ಪರಿಸರ, ಗಾಳಿ, ವಾತಾವರಣ ಇವು ಯಾರೊಬ್ಬರ ಸ್ವತ್ತೂ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರ ಅಪ್ಪಣೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮನೋದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಅನುಮತಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಜೀವಕ್ಕೆ, ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನಾವೆಷ್ಟು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಶಃ ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಲಾರದು. ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮಲಿನಗೊಂಡ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆಯ ಹಂಬಲದಿಂದ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು. ಆದರೆ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಹವೆ ಮತ್ತೂ ವಿರಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಚಾರಣಿಗರು, ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.



ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಲವಾರು ವರುಷ ಜೀವಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅವನ ಜೊತೆಗಿರುವಾತ ಉಸಿರಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಲದೇ ಸಾಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಕಷ್ಟಪಡದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಓಡಾಡಿ, ಓದಿ, ಮಲಗಲು ನಮಗೆ ಕೇವಲ 500 ಮಿ.ಲೀ. ಗಾಳಿ ಸಾಕು. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸುಮಾರು 3000 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿಗೆ ಸುಮಾರು 2500 ಮಿ.ಲೀ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬಿದಾಗ ಕೇವಲ 1200ರಿಂದ 1500 ಮಿ.ಲೀ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡದ್ದರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 1500 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಒಳಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೇಹಾವಶ್ಯಕ ಗಾಳಿ ಅನ್ನಬಹುದು. ಇದೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಮ್ಲಜನಕ. ಇದನ್ನು 'ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ವಾಯು' ಅಂತಲೂ ಅನ್ನಬಹುದು. ಇದೇ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮುಖಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲೂ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ (Glucose) ಇದೇ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್ (CO_2) ಮತ್ತು ನೀರಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಜನೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಾತ್ರ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲಾರದು. ಅದನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹಾವಶ್ಯಕ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ, ಚಾರಣಿಗರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ, ಪ್ರಸರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅವರ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ, ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ.

ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಕೂತಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಗುರವಾಗಿ ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಓಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ



ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿಯೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೃದಯ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಟ್ಟಿಗೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

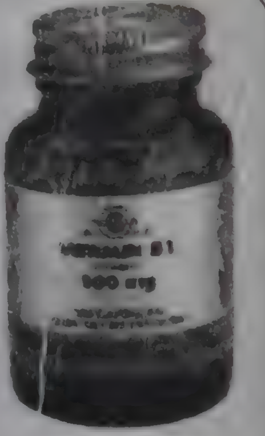
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.
- ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಾಗುವುದು.
- ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬೇಡಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿಯ ವಿಳಾಸ
ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ ಸ.ಪ.ಪೂ. ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು- 560 020.

ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$

ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ ರಾರಾವಿ

ಸುನೀತಾ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಂತಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಪುಟಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸಕ್ತಿ-ಉತ್ಸಾಹ ಹೊರಟುಹೋಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು. ಓಡಾಡಿದರೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು. ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸುನೀತಾ ನಾನಾ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ರೇಗುತ್ತಾನೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಾತಿಗೆಲ್ಲಾ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮನೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದಾಗಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನೋಡಿ ದ್ವೇಷ ಕಾರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಯು ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬಿ$_1$-ಜೀವಸತ್ವದ (Vitamin B$_1$) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೊಂಡುತನ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾರಿತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳು, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಪರಕೀಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಒಲ್ಲೆ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಆಯಾಸಗೊಂಡವರಂತೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೊರಗೆಲ್ಲೂ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಓಡಾಡುವಾಗ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನ ಕಾಲುಗಳು ಜಡವಾಗಿ ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಭಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ನರಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಚಳಕು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸ್ಪರ್ಶನಾಶ, ಮೊಣಕಾಲು ಮೂಳೆ ಜರುಗುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



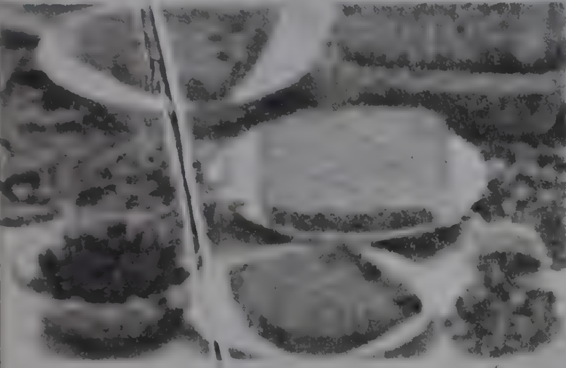
ಡಚ್ ವೈದ್ಯರಾದ ಐಜಕ್‌ಮನ್‌ರವರು ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಹೃದಯದ ಬಲಹೀನತೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ಐಜಕ್‌ಮನ್ ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಯಿಸದೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಾಯವಾದವು. ಅವರು ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸದೆ ಇರುವ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಶವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ನಂತರ 1911ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ಕಾಸಿಮಿರ್‌ಫಂಕ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನ ತಜ್ಞ ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಅಂಶವೊಂದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಬಿ$_1$ಜೀವಸತ್ವ' ಎಂದು ಕರೆದ.

ಥಿಯಾಮಿನ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿಳುಪಾದ ಸ್ಫಟಿಕದಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಜೋಳ,

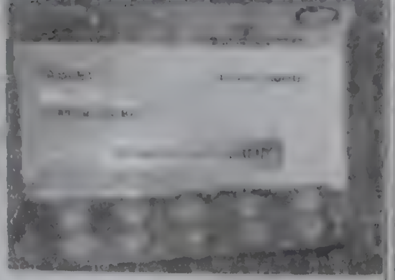
ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡು, ಗೋಧಿ, ಕಾಳು, ದನದ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಕೋಸು, ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 0.5ರಿಂದ 1.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_1$ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ನರಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಚಳಕು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸ್ಪರ್ಶನಾಶ, ಮೊಣಕಾಲು ಮೂಳೆ ಜರುಗುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಮಾನಸಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಚಿತ್ತಾಗ್ರತೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದು, ಆಲಸ್ಯ, ಮುಂಗೋಪತನ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.



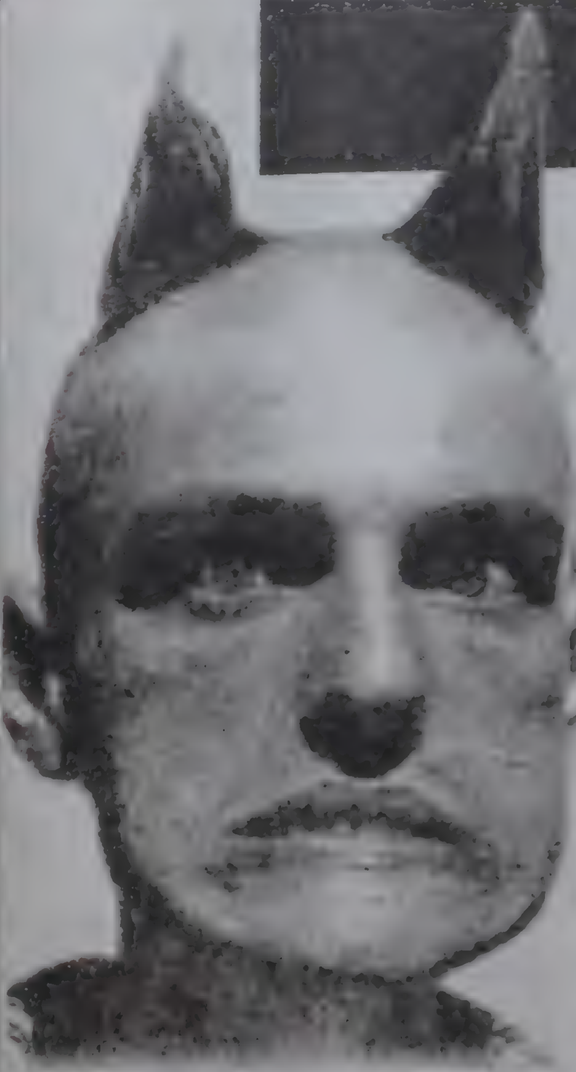
ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬೆರಿ ಬೆರಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವೇಗದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಹೃದಯದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕೆಲಸ, ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನವಾದಾಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಹುಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು ಸಹ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳ ತೊಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ದೇಹದ ನರಗಳ ತೊಂದರೆ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುವುದು, ಮುಂಗೋಪ, ಆಯಾಸ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊಡಿಸಿರಿ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾರಾವಿ (ಪೋ)
ಸಿರುಗುಪ್ಪ (ತಾ) ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ) 583121,

ಕ್ರೋಧ ಬಲು ಅಪಾಯಕರ



ಸಿಟ್ಟು ಅರ್ಥಾತ್ ಕ್ರೋಧ ವಿವೇಕದ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನರ್ಥದ ಆರಂಭವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಓರ್ವ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ರೋಧ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮದಿರೆಯಂತೆ ವಿಚಾರಶೂನ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಾಘಾತದಂತೆ ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೌದ್ರ ರಸವು ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಥಿರ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಭಂಗಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಮನೋವಿಕಾರವೇ ಆಗಿದೆ.

ಕ್ರೋಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಆಪತ್ಕಾಲೀನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಉತ್ತೇಜನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉತ್ತೇಜನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ವಿವೇಕಹೀನಗೊಳಿಸಿ ತಪ್ಪು ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ವಿವಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಭೀಕರ ವೇಗ ತೋಟ ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ನೆಲಸಮ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನ ತನು-ಮನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಆತನ ಕೈಯಿಂದ ಹಲವು ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಚಂಡ ವೇಗ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೋಧದ ಅಂತ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕುಡುಕನ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲ ಹಾಗೂ ದಣಿದವನಂತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆವೇಶದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಸಗಿದ ಅನುಚಿತ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. 'ಕೋಪ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಪೈಥಾಗೋರಸ್‌ನ ಮಾತು ಅದೆಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಅಲ್ಲವೆ?

ಕ್ರೋಧದಿಂದ ದೇಹದಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಗೋಚರವಾಗುವುದು - ಕ್ರೋಧ ಮೂಲತಃ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಎಂಬುದು. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪಭಾವ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಧದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ವಿಷಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಇಲಿಯೊಂದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧಿ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತ ಹರಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಗೊಂಡರು. ವಿಷಯುಕ್ತತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 22 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಇಲಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಲು ಓಡೋಡಿ ಬಂತು. 45ನೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಅಪ್ಪಳಿಸಿ - ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಕ್ರೋಧದಿಂದಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಪಚನಶಕ್ತಿಗೆ ಘಾತಕ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟನೋವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೆ ಬರಲಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರೋಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ರಸಾಯನಗಳ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ-ಗಡಿಬಿಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರೋಧದಿಂದ, ಶರೀರದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಉತ್ತೇಜನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಖ ಮಂಡಲದಲ್ಲೂ ಬಿಗಿತ- ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು

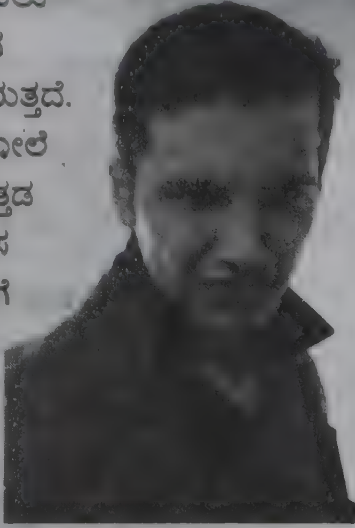
ಕ್ರೋಧ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.



ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಮಿರುಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಕ್ರೋಧದ ಆವೇಗದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತುಂಬಲು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ಮಟ್ಟ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ ಕಂಡುಬಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಜೆ. ಎಸ್ಪರ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಮನುಷ್ಯ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಆತನ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದೇ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆತ ಸಾಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬಹುದು".



ಸಿಟ್ಟು, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕೆಲ ಹಂತದವರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕ್ರೋಧದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ಗತಿಯಲ್ಲೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಧಮನಿಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ರಕ್ತದ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೀವರ್ ಕೂಡ ಹೃದಯದ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಆಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ರೋಧಿ ಸ್ವಭಾವದ ಜನರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಿಟ್ಟಿನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಭಾಗದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟಿನ ಭರದಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಎಂದೂ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಪಚನ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೋಧವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನರನಾಡಿಗಳು ನೀಲಿವರ್ಣ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸುಕ್ಕುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕ್ರೋಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ - ಸೀಮೆಯಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಕ್ರೋಧದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು.

ಕ್ರೋಧ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಗಮನಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿಷಯಾಂತರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ತಂಪು ನೀರನ್ನು ಗಟಗಟನೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಸಮಯದ ಅಂತರ ಕೂಡ ಕ್ರೋಧದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಧದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಹೆಸರಾಂತ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಕನ್‌ಫ್ಯೂಶಿಯಸ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ - "ಯಾವಾಗ ಕ್ರೋಧ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತೋ ಆಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು". ●

ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಬದಲು ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್

ಈತನಕ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೊ- ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ (ಜೀವ ಔಷಧಿ)ಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳವೂರಿ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಸಾರ, ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉಪದ್ರವಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಲಕ್ಷಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋ ಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ತುರಿಕೆ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವು ದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಬದಲು ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸಿದರೆ ಹೇಗೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಬಂತು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾತು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾರ್ಲಿಯಂಥವು ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೆಟ್ಕಿನ್ ಕಾಪ್ ಅವರು 1905ರಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿ ದಿದ್ದರು.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಹಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಅದರ ಔಷಧಿಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈಗ ಕೆಲವೆಡೆ ಅವಶ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ-ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಪ್ರೊ-ಬಯೋ ಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ●



ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವೆಷ್ಟು? ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಮೊಡವೆಗೇಕೆ ಚೆಲುವ ಗೊಡವೆ

ಅಂದದ ಮುಖಕ್ಕೊಂದು ಚೆಂದದ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬಂದರೆ? ಅವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತು, ಕಿತ್ತು ಗಾಯವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು, ಗಂಟುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು... ಅದೇ 'ಪಿಂಪಲ್ಸ್' ಬಹಳ ಸಿಂಪಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ! ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಡವೆ ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆಯ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿ (Teenage)ನಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಬಂದು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ, ವಿಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ? ಕೊನೆಗೆ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ, ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಾ ಇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ, ಕಂಡ ಕಂಡ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದೇ ತಾನೆ ಎಂದು, ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಇವೆರಡೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳು ವಿಪರೀತ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಚೊಕ್ಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊಡವೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಹೊರ ರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಜನ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುವವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 'ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ 'ಸೆಬೇಸಿಯಸ್' ಗ್ರಂಥಿಗಳು 'ಸಿಬಂ' ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಿಬಾರ್ಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೊಪಿನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆಕ್ನೆಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿವೆ. ಇವು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ನೀಡವು. ಆದರೆ 'ಸಿಬಂ' ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ, ಸಿಬಂನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೆಬೆಸಿಯಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳು ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು 'ಕೆರಟಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಬೆಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮಾರ್ಗ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪ್ಲಗ್ಗಿಂಗ್



ಗ್ರೇಡ್-2

ಆಫ್ ಪೈಲೋ ಸಿಬೆಸಿಯನ್ ಪೋರ್ಸ್' ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಇದು ಅಡಿಪಾಯ ಮಾತ್ರ.

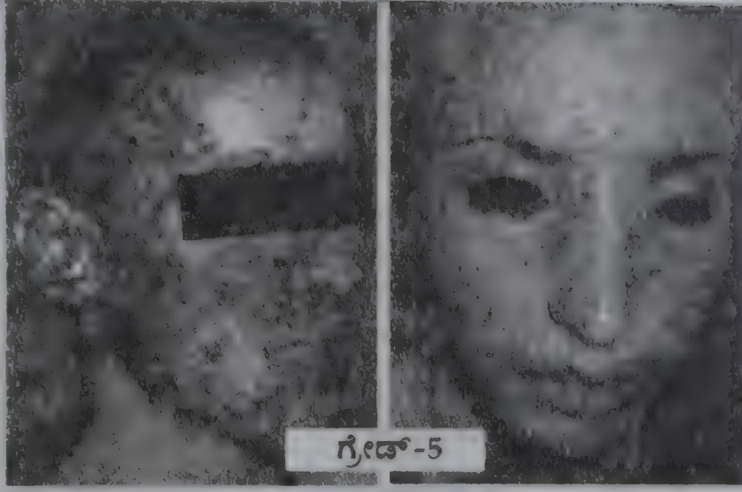
ಸಿಬೆಸಿಯನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ನಿರೋಧಕವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ, ಉಬ್ಬಿ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಬಂದರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಅದು ಹೊರಬರದು. ಒಳಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಿಬಂ, ಕೆರಟಿನ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು, ಚರ್ಮದ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಆದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಉಬ್ಬಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರುಗುಳ್ಳೆ, ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವು ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಕ್ನೆ ವಲ್ಗಾರಿಸ್' ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜಗಳು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಮೊಳಕೈ, ಕೈ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ಗಳು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಬರಲು ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು ನಾಲ್ಕು. ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪ್ರಭಾವ- ಇವು ಆ ಕಾರಣಗಳು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50 ರಿಂದ 60ರಷ್ಟಿದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 13ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಿಬಂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. 25ರಿಂದ 30 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಇವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 30 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಸಹ ಈ


ಗ್ರೇಡ್-5

ಮೊಡವೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಿಳಿತದಿಂದ ಬರುವಂಥವು. 25 ರಿಂದ 58 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ಮೂರರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇ. 18ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಇರುವುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಡವೆಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣ, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಈ ಪ್ರಭಾವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮೊಡವೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ 'ಪೈಲೋ ಸಿಬೆಸಿಯಸ್' ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್, ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿರುಗಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರು 'ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ' ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೊಡವೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಮೊಡವೆಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಟ್ಟು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

1. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಬ್ಬುಗಳಂತಹವು. ಇವು ಬಹಳಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೊಡವೆಗಳಂತೆಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆರೆದಾದ ಬಿಳಿಯಾದ ದ್ರವ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

2. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವ ಮೊಡವೆಗಳು. ಇವು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇವನ್ನು 'ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಕ್ನೆ' ಎನ್ನುವರು.

3. ಸೆಕೆಂಡರೆ ಸಣ್ಣ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಂತಹವು. ಗದ್ದದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಮುಖವು ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೆಕೆಂಡರೆ ಎನ್ನುವರು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕವನ್ನು ಗ್ರೇಡ್-1 ಎಂದೂ, ಕೆಂಪಾಗಿ ದಪ್ಪಗಿರುವವನ್ನು ಗ್ರೇಡ್-2 ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸುವರು. ಇವು ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡಧಾಗಿ ಮಚ್ಚೆ ಗಂಟುಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಗ್ರೇಡ್-4 ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡ್-5ಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು

- **ಆಹಾರ :** ಕೆಲವರು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವರು. ಜಿಡ್ಡು, ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಜಿಸಬೇಕು, ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ, ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ಇಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಕ್ಕೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.
- **ಕೆರೆಯುವುದು ಬೇಡ :** ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೆರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಚುಕುವುದು ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.


ಮೊಡವೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ


ಗ್ರೇಡ್- 4

* **ಫೇಶಿಯಲ್ಸ್ :** ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಫೇಶಿಯಲ್ಸ್ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಊಹೆ ಮಾತ್ರ. ಒಮ್ಮೆ ಫೇಶಿಯಲ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.
* **ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು :** ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಾನೋಲಿನ್, ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳು ಸಬೇಸಿಯಸ್ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳಿಂದ 'ಆಕ್ನೆ ಕಾಸ್ಮಾಟಿಕ್' ಎಂಬ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ನೀರುಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳಿರುವವರು ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
* **ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು :** ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಾರಿ ಮುಖವನ್ನು ಉಗುರುಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ, ಸಾಧಾರಣ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
* **ಶಾಂಪುಗಳು :** ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು - ಮೂರು ಬಾರಿ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
* **ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ:** ಕೆಲವರು ಗುಂಗುರು ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪಾಮೆಡ್ಸ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ, ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಸೆಬೆಸಿರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
* **ಹವ್ಯಾಸ :** ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು 'ಆಕ್ನೆ ಎಕ್ಸಿಕೊರಿ' ಎನ್ನುವರು. ಇವರಿಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
* **ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು :** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಆಕ್ಯುಪೇಷನಲ್ ಆಕ್ನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
* **ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ :** ಕೆಲವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸಿದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಮ್ಲಗಳು 'ಫೋಟೋ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್' ಆಗಿ ಮುಖವು ಕಪ್ಪಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬದಲು ಕಾಜಾಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಬೀಟಾಕೆರಟಿನ್' ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಭವಾಗಿಯೂ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
* **ಔಷಧಿಗಳು :** ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸಿರಪ್ ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

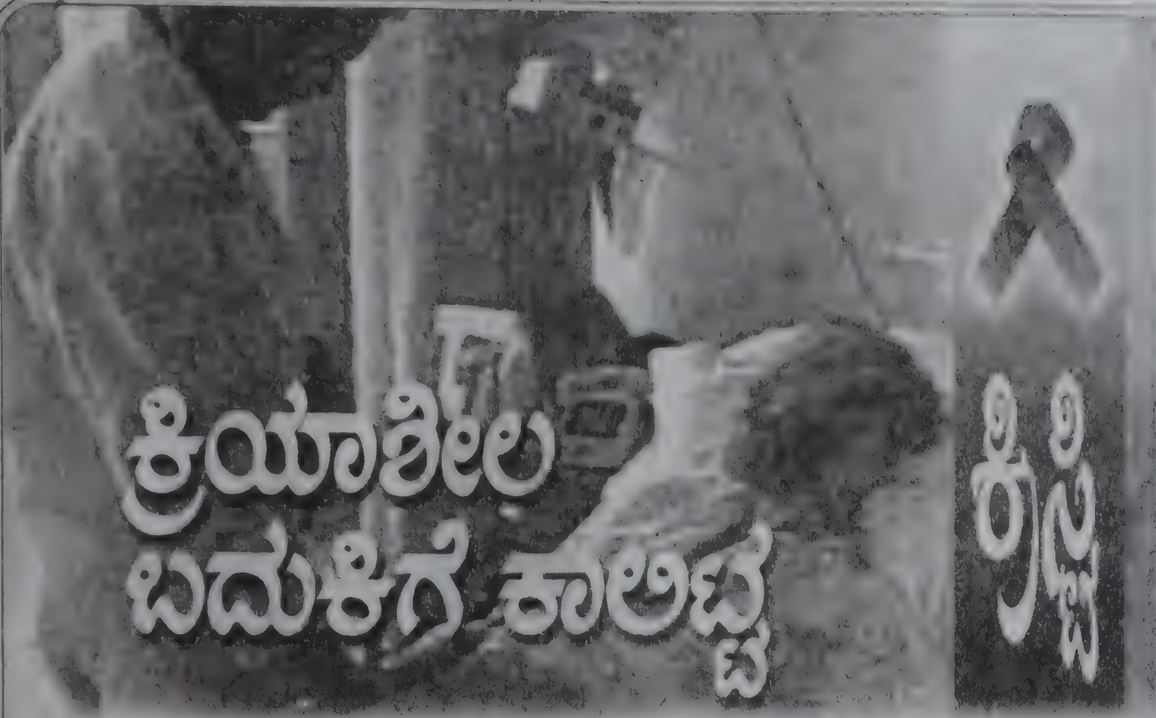
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಮೊಡವೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕ್ರೀಮ್, ಕೆರಾಲೋಟಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್, ರೆಟಿನಾಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಗ್ರೇಡ್-5 ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಅಥವಾ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಂಜೈಲ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಕ್ರೀಮ್, ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಜೆಲ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಲೋಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಿದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಲಿಜನ್ಸ್' ಬಂದಾಗ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಗಂಟುಗಳ ರೀತಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಡರ್ಮ ಅಬ್ರೇಷನ್ ಮೈಕ್ರೋ ಡರ್ಮ ಅಬ್ರೇಷನ್, ಪಂಚ್ ಎಕ್ಸಿಷನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಲ್ಸ್ ಡೈ ಲೇಸರ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಲೇಸರ್, ಯಾಗ್ ಲೇಸರ್ ಮೂಲಕ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲವೇ ಹೊರತು, ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೆರೆಯದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತಿರುವ, ಮಚ್ಚೆಗಳಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೇ ವಿನಹ ಮೊಡವೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಸಾಧ್ಯ.


ಗ್ರೇಡ-5

ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ



"ನೋಡಪ್ಪಾ.... ನಿನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಭಯಾನಕವಾದ, ರಕ್ತ ಬಿಜಾಸುರನ ಸಂತಾನದ ಪ್ರತಿರೂಪವಾದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿವೆ... ಎಚ್ಚರಿಕೆ!'' ಹೀಗೆಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಯಸ್ಸು ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯದ್ದು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾದಾಗ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಗಿನ್ನೂ ಆರೇ ತಿಂಗಳು. ಅಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯ ಬದುಕೀಗ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯ ಹೆಸರು ಸರಿದಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತನ್ನದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೂತುಹೋದ ಸಾವಿರಾರು ಕಂದಮ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯೂ ಒಬ್ಬನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ!

ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯ ಕತೆ:

'ಶಿಶುಭವನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅನಾಥಾಶ್ರಮ ಅಂಗಮಾಲಿ ಎಂಬಲ್ಲಿದೆ. ಕೇರಳದ ಕೊಚ್ಚಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಊರದು. ಸ್ವತಃ ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೇ ತಿರಸ್ಕೃತನಾದ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಶಿಶುಭವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಆತನಿನ್ನೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದ ಹಸುಗೂಸು. ಹೆತ್ತವರು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು ಶಿಶುಭವನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ವಿಳಾಸ ಸುಳ್ಳು ಸೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾದರು. ಮಗು ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಪದೇ ಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆತಂಕಗೊಂಡರು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಶಯ ಮೂಡತೊಡಗಿತ್ತು. ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಕ್ರಿಸ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಇರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದಾಗ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಆರುತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ.

ಹೆತ್ತವರಿಂದಲೇ ದೂರವಾಗಿ ಅನಾಥವಾದ ಮಗು ಕ್ರಿಸ್ಟಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡರು. ಆದರೂ ಧೃತಿಗೆಡದೇ ಇದನ್ನೊಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್‌ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಕೇರಳದ ವೈದ್ಯರ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ನೋಟ.

ನಿಜವಾದ ಸಂದೇಹ

'ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣುಗಳು ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಶಿಶುಭವನದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಾಯಿತು. ಆಗ ಈ ಮುದ್ದು ಕಂದಮ್ಮನನ್ನು ಮಾರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಕುಂಡುಕುಲಂ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸದೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇರಳದ ತ್ರಿಶೂರ್ ಬಳಿಯಿರುವ ಪೆರಿಗಂಡೂರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಆಗಮಿಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಅದಾಗಲೇ ಅವನಂತಹ 15 ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದ.

ಪೋಪ್ ಪಾಲ್ ಕರುಣಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ

ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಮಗು ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಯಾರದ್ದಾದರೂ ಕರುಳು ಕಿವುಚಲೇಬೇಕು. ಅಂತಹ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಮಗು. ಆದರೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರಾಳಭಾವ. ಬಳಿಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ ಐವಿ ಇರುವುದು ನಿಜವೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದವು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣುಗಳು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಸೆಂಟಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಫ್ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬಿನ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್‌ಐವಿ



ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಉಪಕರಣ

ಗಡಸು ನೀರನ್ನು ಮೆದು ನೀರನ್ನಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಯಂತ್ರಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಯಂತ್ರಗಳು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಬ್ರಿಜ್‌ಮೋಹನ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ 500 ರೂ. ಬೆಲೆಯ ಈ ಯಂತ್ರ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

ಸುಮಾರು 45 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿದ್ದು, ಐದು ಸಾವಿರ ಲೀ. ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯೇ.

ಬ್ರಿಜ್‌ಮೋಹನ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರು ಡೆಹರಾಡೂನ್‌ನಲ್ಲಿನ 'ಸ್ಪೆಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅವರ ಈ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಚಿವಾಲಯದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಪರಿಶೀಲನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಹಕ್ಕುಸ್ವಾಮ್ಯ ದೊರೆತ ನಂತರ ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು, ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ಗಡಸುತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.



ಈ ಉಪಕರಣವು ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಗಡುಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಈ ಉಪಕರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಗಡಸು ನೀರು

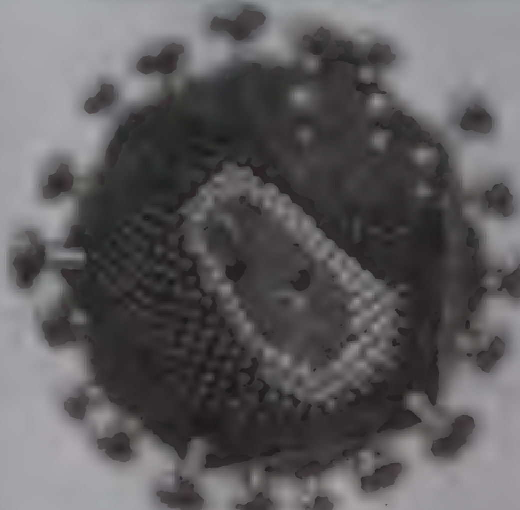
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುನೀರು ಹಾಗೂ ಗಡುಸುನೀರು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂಗಳೇ ಅದರ ಗಡುಸುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇದ್ದರಂತೂ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಡುಸುತನವು ಒಂದು ಜಿಪಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೆದುನೀರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 3.5 ಜಿಪಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಪೂರ್ತಿ ಗಡಸು ನೀರಾಗಿದ್ದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 7ರಿಂದ 10.5 ಜಿ.ಪಿ.ವರೆಗಿನ ಗಡುಸು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. 10.5ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜಿಪಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗವಾಗಲಾರದು.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುವುದೇ ಆದರೆ, ಆ ಕೂಸು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅರ್ಥಾತ್ ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾದಾಗ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಕ್ರಿಸ್ಪಿಯನ್ನು ಕಾಲನ ಕೈಗೆ ನೀಡಿ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂಲತಃ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಗಿದ್ದುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬಳಸಲಾಗಿದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ

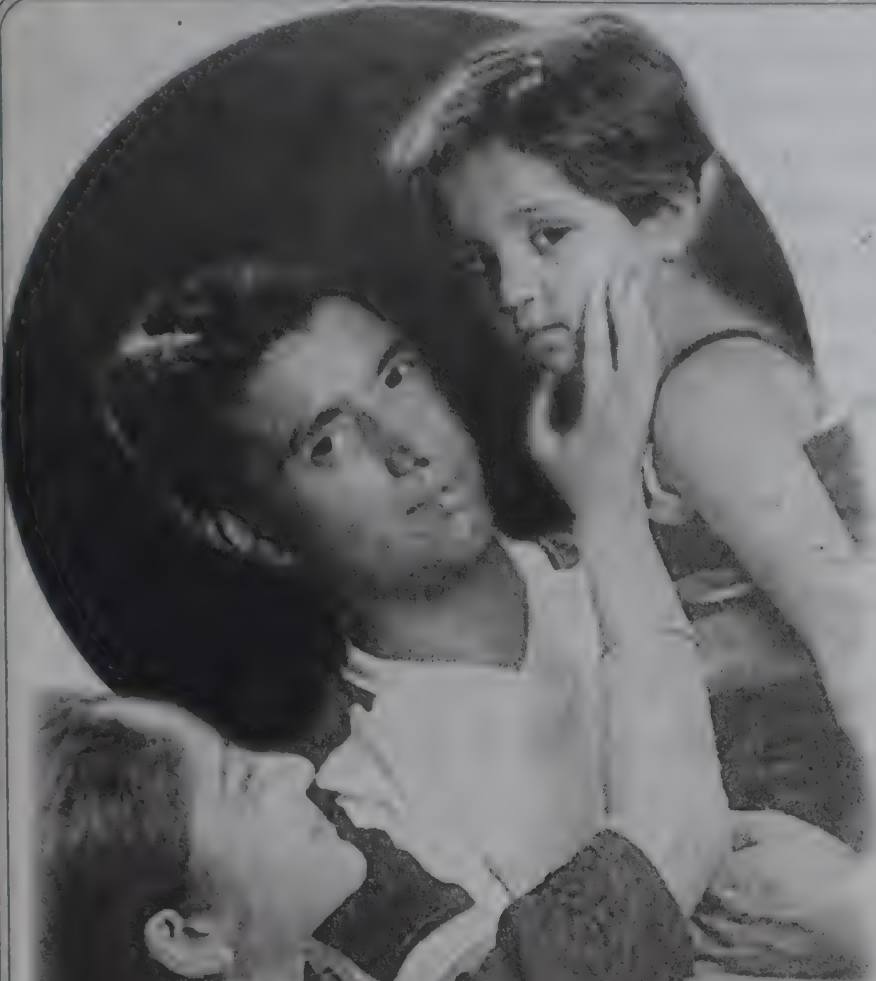
ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಫಾದರ್ ಪಾಲ್‌ತಿಂಗಳ್ ಪ್ರಕಾರ, ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಅಸೌಖ್ಯದಿಂದ ನರಳಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಕಾಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಇದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಇದ್ದಿದ್ದು ಖಚಿತವಾದುದರಿಂದ ಉಳಿದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ದೂರ ವಿಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಂತೂ ಹೋಗಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ರಿಶೂರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಕೊಚ್ಚಿಯ ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಎರಡು ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಬ್ಲಾಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಂಬೈನ ರ್‍ಯಾನ್‌ಬ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಮುಕ್ತನೆಂದು ಘೋಷಿತನಾದ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ, ಇದೀಗ ಮತ್ತೆ ಪೋಪ್ ಪಾಲ್ ಕರುಣಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.



ಸುಳ್ಳು-ಸತ್ಯಗಳ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಸ್ಪಿಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್‌ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರವು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಅದರ ನಿರ್ದೇಶಕ ಫಾದರ್ ಪಾಲತಿಂಗಳ್ ಪ್ರಕಾರ, ನಾಲ್ಕನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ 300ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹಾಜರಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದುಕನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 25 ಜನ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಪಿಯ ಪ್ರಕರಣವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ್ದು ಎಂದು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿರುವ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಳಿಯು ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದಿದೆ. ವೈದ್ಯರಾದ ಸಜಿತ್ ಕುಮಾರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ಹಸುಳೆಗಳು ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ಮುಕ್ತ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮುಗ್ಧ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಜಿತ್‌ಕುಮಾರ್. ವಾದವಿವಾದ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಸದ್ಯ ಕ್ರಿಸ್ಪಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಬದುಕಿಗೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಈ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕ್ರಿಸ್ಪಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಆಗಲಾರದು.

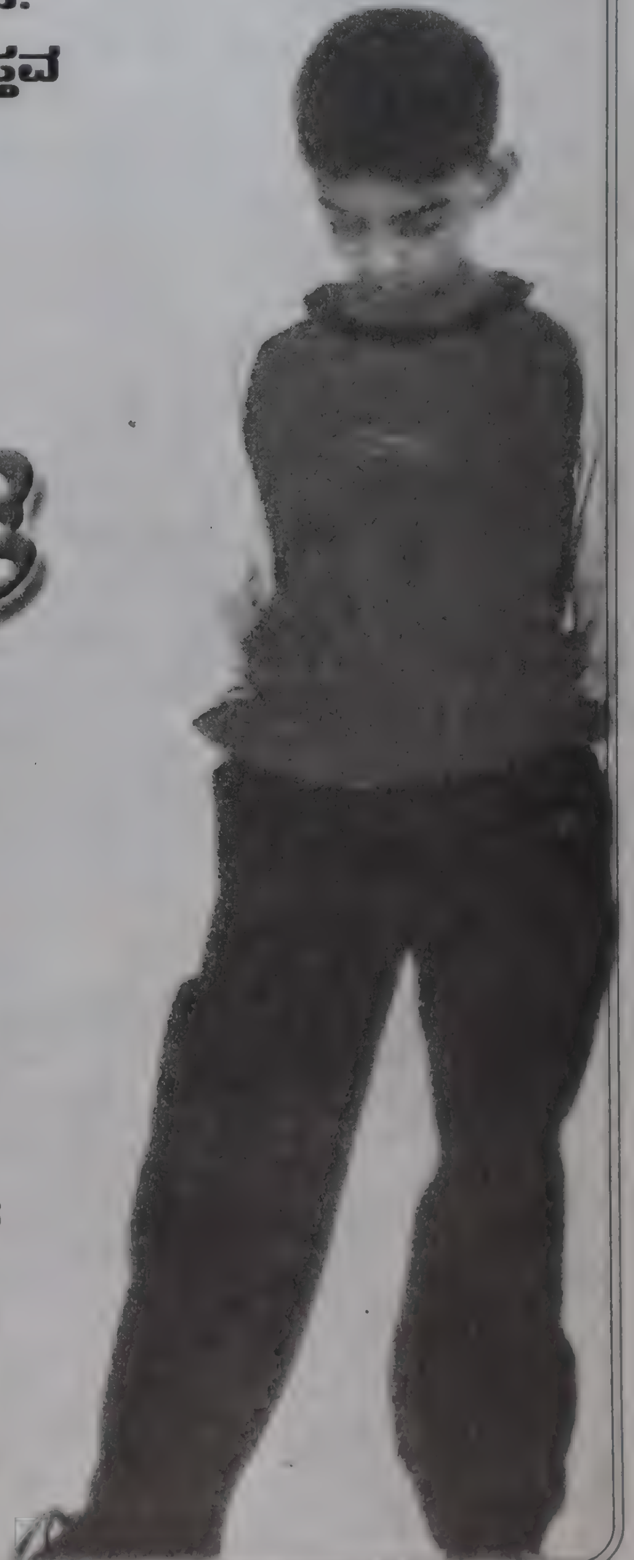


ಕುಣಿದು ನಲಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುವ ಕಂದನಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿರುವಷ್ಟು ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಇರಲಾರದು ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಹಾಗಲ್ಲ.



ಎಸ್.ಎಸ್. ಭಟ್

ನಲಿವ ವಯಸ್ಸಿನ ನೋವಿನ ಕತೆ



ಆಯೆಷಾಳಿಗೆ ಒಂಬತ್ತರ ಹರೆಯ. ಆಕೆ ನಿರಂತರ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಕರುಳ ಬಾಲದ ಬಿರಿತ. ನಿತ್ಯ ಆಕೆಗೆ ನೋವು ತಿನ್ನುವುದು ಸಹಜ ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಯಾರೋ ಬೆತ್ತವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಆಕೆಗೆ. ಆಯೆಷಾಳಿಗೆ ಯಾವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೂಡ ನೆರವು ನೀಡದಾದಾಗ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಜರುಗಿತು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಲೀಶು, ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಯ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಆಕೆಯ ನೋವು ಇಳಿಯತೊಡಗಿತು. ಹಾಗೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಭೇಟಿ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ.

ಆಯೇಷಾಳಂತಹ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಇಂದು ನೋವಿನ ಕರಾಳ ಛಾಯೆಯಡಿ ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮಗುವಾಗಲಿ, ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯ ಕೂಸಾಗಲಿ, ಊರುಗೋಲಿಡದ ಕಂದನಾಗಲಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಮುಗ್ಧಮೊಗದ ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಕತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗದಷ್ಟು.

ಇಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ 18ರೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ 10 ಮಿಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಭಾರಿ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳು. ನಾನಾ ತರಹದ ನೋವು ಗಳವು. ಮೈಗ್ರೇನ್, ಅರ್ಬುದ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ರಕ್ತ ಕಣಾರ್ಬುದ, ಲ್ಯುಕೇಮಿಯ, ನರ ಆಘಾತ ಪರಿಣಾಮ, ಅಪಘಾತ, ಮುರಿದ ಎಲುಬು, ಜಾರಿದ ಕೀಲು ಮುಂತಾದ ಅವಸ್ಥಾ ವಿಶೇಷಗಳವು.

1980ರವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ವಹಿಸಿತ್ತು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ನರವ್ಯೂಹ ಬಲಿತಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅರವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೈದ್ಯವೃಂದದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಪರಾಧೀನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ತಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ನೋವಿನ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ರೋಗಿಗಳ ನೋವಿನ ಮೂಲನೆಲೆ ನೀಗಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಳೆಯ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಮುಂದೆ ಭಾರಿ ಆಘಾತದಾಯಕ ಎಂಬ ಗುಟ್ಟು ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನರವ್ಯೂಹ ಆಗ ತಾನೇ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂಥ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಇಂಬು ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅರವಳಿಕೆ ನೀಡದೆ ಸುನ್ನತಿಗೊಳಗಾದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅಧಿಕಾಧಿಕ. ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡಿದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ತೀವ್ರತೆ ರಹಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಈ ಮಗುವು ನೋವು ತಿಳಿಸುವ ನರ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಬಾವಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೋವರಿವ ನರವ್ಯೂಹದ ಪೂರ್ಣ ಸಂಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಅರ್ಕನ್ಸಾಸ್‌ನ ಶಿಶು ತಜ್ಞ, ಭಾರತೀಯ ಸಂಜಾತ ಡಾ. ಆನಂದ್ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದರೂ ತಿಳಿಸದಿರುವ ಭಯ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆನಂದ್.

ಇಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ನೋವು ಮಾಪನಗಳಿವೆ. ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಶೋಧ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ್ದು. ನೋವು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ತಾಳೆಹಾಕುವ ವಿಧಾನ, ಆಯಾಯ ಅವಸ್ಥೆ, ಮುಖಚಹರೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹಾಗೆಯೇ 1996ರಲ್ಲಿ ಕೆನಡಿಯನ್ ಶೋಧಕಿ ಬಾನಿ ಸ್ಟೀವೆನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಕಿರುಚಾಟಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನೀಡಿ ನೋವಿನ ಆಳವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣು, ಸುಕ್ಕಾಗುವ ಕೆನ್ನೆ, ನಿರಿಗೆಗಟ್ಟುವ ಹಣೆ, ಗಂಟಿಕ್ಕುವ ಹುಬ್ಬು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಚಹರೆಗನುಗುಣ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿಚಿಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ಪ್ರಚಲಿತ. ಮುಖ, ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸುವ, ಅಳುವ, ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೋವಳೆಯಬಹುದೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೂ, ನೋವು ತಿನ್ನುವ ಮಗುವಿಗೂ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ನೋವು ಎಷ್ಟು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಮಾಪನಗಳಾವುವೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳಿಗಲ್ಲ.

ಶಿಶುತಜ್ಞರು ಮಾನಸಿಕ ಕುಂಠಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ವಿಧಾನ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಎಂ.ಆರ್.ಐ ತೆಗೆದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಲಭ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಮಿದುಳ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಲು ಉದ್ವಿಗ್ನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೋವು ಅಧಿಕ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೋವೆಂಬುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆ ತಾನೇ.

ಹೃಟೆಕ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿವೆ. ಮಗು ನಿಟ್ಟುಸಿರೆಳೆದು ಬಲು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಬಲು ಕನಿಷ್ಠ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಡಿಸ್ನಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಂಥ ವಿಹಾರ ತಾಣವೋ, ಊರಿನ ಆಟದ ಮೈದಾನವೋ ಮಗು ಹೊಕ್ಕು ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆದರ ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸ, ವಿಹಾರ ನೋವಡಗಿಸುತ್ತದೆ, ನೋವು ಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಿಹಾರ ವಿಧಾನ ಪ್ರತಿ ಶಿಶು ಅರಿತರೆ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಖಂಡಿತ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಆಟಿಕೆಗಳಾದ ಟೆಡ್ಡಿ ಕಂಟಿ, ಬಣ್ಣ ತುಂಬುವ ಖಾಲಿ ಕೋಣೆ, ಮಣ್ಣಲ್ಲಾಡುವ ಚಿಣ್ಣತನದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೋವು ಮರೆತು ನಿರಾಳವಾಗಿರಬಲ್ಲದು.



ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿಂದು ಮಕ್ಕಳ ನೋವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು



ಕ್ರಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಯೋಗ, ಆಟದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕಟ್ಯಾನ್ ಎಂಬುವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಸ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಗು ತಾನು ಬರೆಯುವ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಾನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ನೋವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವುದಂತೆ. ನಿದ್ರಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ಕೆಥರಿನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಗು ಬಳಿಯುವ ಬಣ್ಣದಿಂದ ನೋವರಿವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಂತೆ. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಬೆಥ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೀಲುರಿಯೂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಬಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ. ನೋವಿಳಿಯಬೇಕು, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಬಲು ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಉಪಯೋಗ ಸರಳವಿರಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋವಿಳಿಕೆ ಬಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲತೋಳಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಗುಂಡು ಹಾರಿದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ನೋವನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಥ್ಯೂ ಎಂಬಾತನ ಅಳಲು ಹೀಗಿದೆ. "ನನ್ನ ಕನಸಿನ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದು ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ''. ಆತ ಇನ್ನೂ ನಿದ್ರಾಕಾರಕ ಮತ್ತು ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕಾರಿಗಳ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮರೆಯಬಲ್ಲ. ಅಂಥ ರಾಮಬಾಣ ಬರಲು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಬೇಕೋ ಎಂದು ಮಾಥ್ಯೂ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ. 29, 5ನೇ ಕೊನೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲನಿ,
ಸಂಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 094.

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಕುಸುಮೆ

ಡಾ. ವೈ.ಎಂ. ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ

ಕುಸುಮೆ ಗಿಡವು ವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳು ಉಮ್ಮತ್ತವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹೂವುಗಳು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಂಪಿಗೆ ಹೂವಿನಂತೆ ಹಳದಿ-ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಳು, ಬೀಜಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಸುಮೆ ಗಿಡವು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕುಸುಂಭ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಮ್, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕುಸುಂಬಿ, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ Carthamus Tinctorius, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ Saf Flower ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕುಸುಮೆಯ ಮೂಲ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡದ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಪರ್ಷಿಯಾ ದೇಶದ ತೀರ ಪ್ರದೇಶಗಳು. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರಿಗಾಗಲಿ, ರೋಮನ್ನರಿಗಾಗಲಿ ಕುಸುಮೆಯ ಪರಿಚಯವಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅರೇಬಿಯಾ ಕುಸುಮೆಯ ಹುಟ್ಟೂರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಜಿಪ್ಟ್, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೊ, ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಜಿಪ್ಟನ 'ಮಮ್ಮಿ'ಗಳಿಗೆ ಹೊದಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಸುಮೆ ಹೂವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ.ಎಂಟನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುಸುಮೆಯು ಚೀನಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ 'ಕುನ್-ಸು-ಸು' ಎಂಬ ಕೃಷಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕುಸುಮೆಯು ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಕುಸುಂಬೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಣ್ಣ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುಣಧರ್ಮ :

ಕುಸುಮೆ ಕಾಳು ಲಘು, ಉಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷ, ಕಫನಾಶಕ, ನಿದ್ರಾಕಾರಕ, ಮೂತ್ರದೋಷ ನಿವಾರಕ, ಕೇಶರಂಜಕ, ಸ್ವರಶೋಧಕ, ಶೂಲೆ, ಶೋಥ, ಕುಷ್ಠ, ಉನ್ಮಾದ, ಭ್ರಮೆ ನಿವಾರಕ. ಆದರೆ ಪಿತ್ತ ವರ್ಧಕ.


ಕುಸುಮೆ ಕಾಳುಗಳು

ಕುಸುಮೆಯಲ್ಲಿ ಎಫ್ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಇದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದೋಷ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಕುಸುಮೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರತಡೆ, ಜ್ವರ, ದಡಾರ-ಅಮ್ಮ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಭ್ರಮೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹೂವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವು ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

❑ **ಸಿಹಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಸುಮೆಯ ಹಾಲು**

ಕುಸುಮೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೋಳಿಗೆ, ಶಾವಿಗೆ ಪಾಯಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

❑ **ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ**

ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಾಳಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

❑ **ಮುಟ್ಟು ದೋಷ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ**

ಎರಡು ಚಮಚ ಕುಸುಮೆ ಹೂವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಸುಲಭ, ಸರಳ, ದೋಷರಹಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹೂವುಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❑ **ಗರ್ಭಪಾತ ತಡೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು**

ಕುಸುಮೆ ಹೂವಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❑ **ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ**

ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಸುಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೈಗೆ ಕುಸುಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸತತ ಒಂದು ಮಂಡಲ (48 ದಿನಗಳು) ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗುವುದು.

❑ **ಮದನಕಾಮೇಶ್ವರಿ (AFHRODISAE), ವಾಜೀಕರಣ ವೃಷ್ಯಕ್ಷೀರ ಯೋಗ :**

ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನಪುಂಸಕತ್ವ ನಿವಾರಣೆ, ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸರಳ ಫಾರ್ಮುಲಾ. ವಿಧಾನ -

ಕುಸುಮೆ ಕಾಳು, ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು (ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ), ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಶತಾವರಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಪಿಸ್ತ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಶುದ್ಧಜೇನುತುಪ್ಪ - ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿ ಇರಬೇಕು.

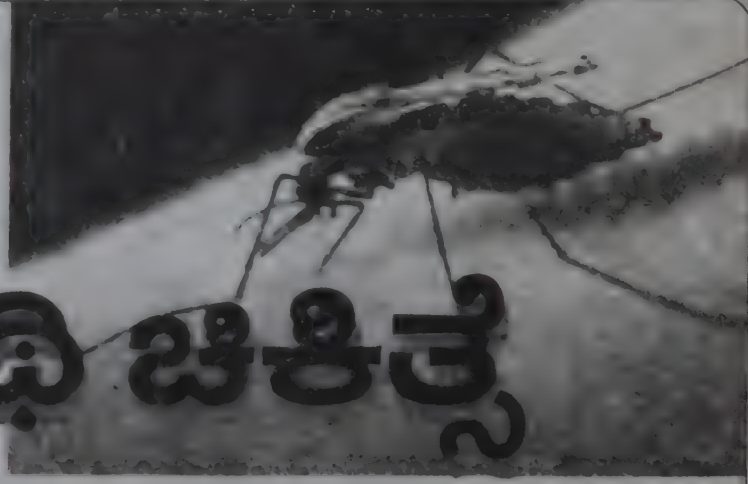
ಮೇಲಿನ ಮೊದಲ ಆರು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ


ಕುಸುಮೆ

ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಆರು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಸಾಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು, ಅಗಲವಾದ ಬಾಟಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ರಂಗಳಿಸಿ ತಿಂದು, ನಂತರ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಮಂಡಲ (48 ದಿನಗಳು) ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಕಂಡರೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ನಂ.4000/1.ಬಿ.1, 2ನೇ ಮೇನ್, 12ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ವಿನೋದ ನಗರ, ದಾವಣಗೆರೆ - 577 006

ಮಲೇರಿಯಾಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಹಾಮಾರಿ ಮನೆಮಾತಾಗಿದೆ. 50-60ನೇ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಈ ರೋಗ, ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ.

ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಅನಾಫೆಲಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ತನ್ನ ಜೀವನಚಕ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಿಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯ. ಆದಕಾರಣ ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾ ಗುಂಪಿನ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ 'ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ'ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಉಪ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ.

ಅ) ಫ್ಲಾಸಿಪಾರಂ (Plasmodrum flaciparum)

ಬ) ವೈವಾಕ್ಸ್ (Plasmodium Vivax)

ಕ) ಒವೆಲೇ (Plasmodium Ovale)

ಡ) ಮಲೇರಿಯೇ (Plasmodium Malariae)

ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೊಳ್ಳೆಯು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ - ಲೈಂಗಿಕ ಕಣ ಕುಡಿಗಳಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಅವು ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬೀಜಕಣ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಈಲಿಯಲ್ಲಿ (Liver) ಐದರಿಂದ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ತುಂಡು ಜೀವಿಯಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ರಕ್ತದಿಂದ ಒಡೆದು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ತುಂಡು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ಜೀವಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ವೈವಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಒವಲೇಗಳಲ್ಲಿ 48 ಗಂಟೆಗಳು ಹಿಡಿದು ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಮಲೇರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆ ಚಕ್ರ 72 ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ನಾಲ್ಕು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪಾಲ್ಸಿ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರ 48 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವುದು.

ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ

ಮಲೇರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಭಿನ್ನಗೊಂಡು ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಕೊರೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಬರಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಮಲೇರಿಯೇ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಕೊರೆ (Anaemia) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವೈವಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒವೇಲೇ ಮಲೇರಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಬಿಡದೇ ಕಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಜ್ವರ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯಿಂದ ಜ್ವರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಚಳಿಯಿಂದ ನಡುಗುತ್ತ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿಕೆ 103° ಫೆರನ್‌ಹೀಟ್‌ವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೆಂಪೇರಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮೈ ವಿಪರೀತ ಬೆವರಿ, ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಚಕ್ರ 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈಲಿ (Liver) ತೊರಳೆ (Spleen) ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಮಲೇರಿಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಮಲೇರಿಯಾವು ಉಳಿದ ಮಲೇರಿಯಾಗಳಿಗಿಂತ ಉಗ್ರ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಯಾವ ಖಚಿತ ರೂಪ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಲಿಯ (Liver) ಊತದಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ರಕ್ತಕೊರೆ ಬಹುಬೇಗ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯಾ

ಪಾಲ್ಸಿಫಾರಂ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ತೀವ್ರತರನಾದ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬರುವುದು. ರೋಗಿ ಮಂಪರು ಹೊಂದಿ ಬಡಬಡಿಸಬಹುದು.

ಕರಿನೀರಿನ ಜ್ವರ

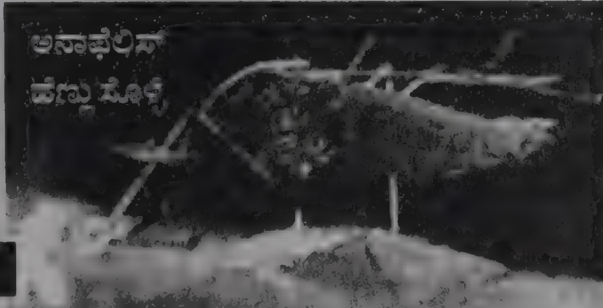
ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ತೀವ್ರತರನಾದ ತೊಡಕು ತೋರಬಹುದು. ಬಹುದಿನ ಉಳಿದ ಫ್ಲಾಸಿಫಾರಂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್-6 ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫೇಟ್ -ಡಿ ಹೈಡ್ರೋಜೀನೇಸ್ (Glucose - 6 - Phosphate di hydrogenas) ಕಿಣ್ವದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕರಿನೀರಿನ ಜ್ವರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಪತ್ತೆ

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ, ಚಳಿಜ್ವರ, ದೊಡ್ಡದಾದ ತೊರಳೆ, ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

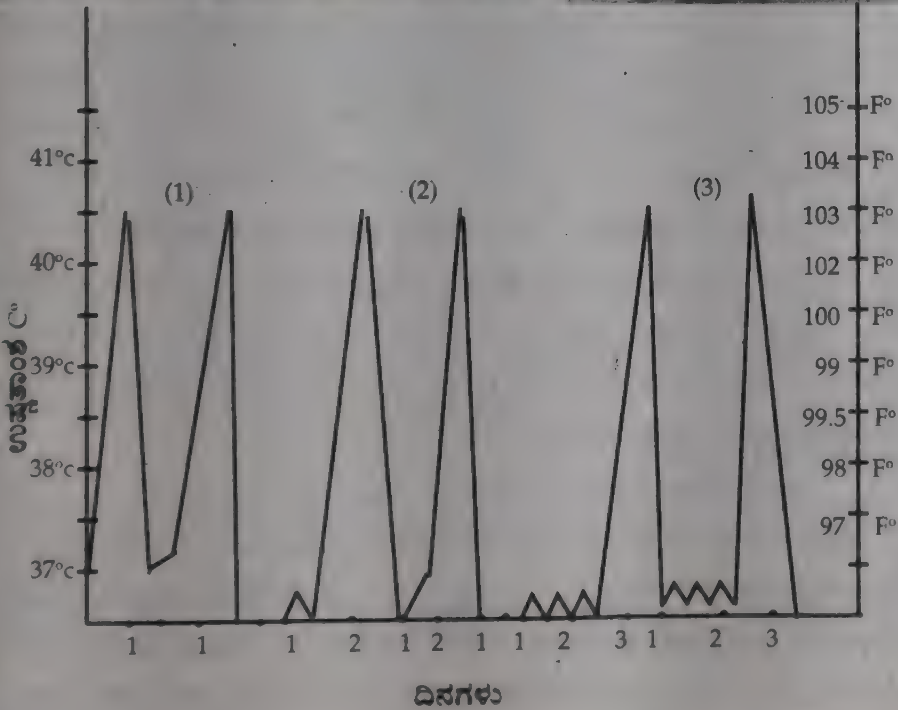
ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರ, ಅತಿಯಾದ ತಲೆಶೂಲೆ/ಸಿಡಿತ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪೇರುವುದು ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲಾಡೋನಾ 6(Belladonna-6)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಸಲದಂತೆ ಮೂರುದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದು ನಿಮಿತ್ತ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಡಲ್ಕಾಮರಾ 30 (Dulcamara-30)ಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲದಂತೆ ಮೂರುದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ವೆಂದು ತೋರಿಬಂದರೆ ಇಪಿಕಾಕ್ 30 (Ipecac-30)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು, ತಲೆಭಾರ, ಕತ್ತಿನ ನೋವು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಳದಿಯಾದ ಕೊಳೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬ್ರಯೋನಿಯಾ 200 (Bryonia-200)ನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚಳಿಜ್ವರ, ಮೈ ಬೆವರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಜ್ವರ ಇರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಚಿನಿಯಂ-ಸಲ್ಫ್ 3x (Chinum-Supph-3x)ನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗುಲ್ಮ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ತವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿಶಕ್ತಿ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೋಗವಿರುವುದು - ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಸನಿಕಂ - ಅಲ್ಬಂ 200 (Ars-Alb-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬರತಕ್ಕ ಒಳಜ್ವರ, ಒಣಕೆಮ್ಮು ತಲೆಸಿಡಿತ ಇದ್ದರೆ ಬೆಪ್ತೇಸಿಯಾ-200 (Bapthesia-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಮೂರುದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಜ್ವರಗಳು 48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಪೈರೋಜಿನಂ-1 ಎಂ (Pyroginum-1M)ನ್ನು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಜಲ್ಸೆಮಿಯಂ-200 (Gelsemium-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕನವರಿಸುವುದು, ಬಡಬಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲಾಡೋನಾ-200 (Belladonna-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲದಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಜ್ವರವು ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇರದೆ, ನೀರು ಬೇಡವೆನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ - ಪಲ್ಸಟಿಲಾ 30, (Pulsatilla-30)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಯಂತೆ ಐದು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.



- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಇದ್ದು ತಲೆ ಸಿಡಿತದಿಂದ ಬರತಕ್ಕ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಯುಫ್ರೇಶಿಯಾ 30 (Ephresia-30)ನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಬೇಧಿಯಿಂದ ಬರತಕ್ಕ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ - ಆರಸಿನಿಕಂ ಅಲ್ಬಂ 30, ವಿರಾಟ್ರಂ ಅಲ್ಬಂ 30ನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲದಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚಳಿಯ ಆಕ್ರಮಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದಾಹವಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ಶಾಖ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಚಳಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಚಳಿಯಾದರೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಳ ಜ್ವರವಿದ್ದು ಹೊರಗೆ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಗ್ನೇಷಿಯಾ-30 (Ignatia-30)ನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಶಾಖ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೀವಿನಂತಹ ಕಫ ಬೀಳುವುದು, ಜಠರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವುದು, ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದು, ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾಕ್‌ಲಿಪ್ಟಸ್ - ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಸ್-200 (Yacliptus glabeulus-200)ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ 10 ಹನಿ ತಾಯಿದ್ರವನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಸಿ.
- ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಗುಣಹೊಂದಿದ ನಂತರವೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗುಲ್ಮದ ಊತ ಇದ್ದರೆ (Liver & Spleen Enlargement) ಸಿಯಾನಂಥೋಸ್ (Cyaunthose) ತಾಯಿ ದ್ರವದ 10 ಹನಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ನಿಖರನೋಟ



ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

- ಮನೆಮುಂದೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೊಳಚೆಯಾಗದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ - 591 220

ಮುಂಚೆಯೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡಾಕ್ಟರ್

ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್' ಎನ್ನಲಾಗುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಭವ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೆ ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು 'ಹೌದು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಗೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯು, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ, ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ಯಾವ ರೋಗ ಬರಲಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಸಮೇತ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಕಿರಣ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೆನ್ನಲಾದ ಈ ಪದ್ಧತಿ, ತೀರಾ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕತೆಯೊಂದಿದೆ. ಉಪಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ರಷ್ಯಾ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾತ್ರಿಕರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅಂತರಿಕ್ಷ ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಗಗನ ಯಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು, ಪಯಣ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರಲಾರದೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ತಕ್ಷಣ ರಷ್ಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಪರಂಪರಾಗತ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಇವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತಹ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಚೀನಾ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರಾತನವಾದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು (Traditional Chinese Medicine) ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಇದರ ಮಹತ್ವ ಎಂತಹುದೆಂದು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಗಗನ ಯಾತ್ರಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಷ್ಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚೀನಾದ ಈ ಅತಿ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕೆಂಬ, ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳು ಭೂತಾಕಾರದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಕಳಚದೆಯೆ, ಕೇವಲ ಕೈ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೇ ಇಡಿ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವಂತಹ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿದ್ದವು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು, ಕೇವಲ ನಾಡಿ ಹಿಡಿದು ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಅದೇ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ . ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪುರಾತನ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಹಲವು ರೇಖೆಗಳು (Meridians) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದೂ, ಆ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸರಣತೆಯಿದೆಯೆಂದೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು.

ಭೂಮಧ್ಯ ರೇಖೆ, ಅಕ್ಷರೇಖೆ, ದೀರ್ಘರೇಖೆಗಳ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ರೇಖೆಯು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು, ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹನ್ನೆರಡು ಮುಖ್ಯ ರೇಖೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಈ ರೇಖೆಗಳ ಮಾರ್ಗ ಪಥದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲ್ಲಿ ತಡೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸರಣತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ. ರೇಖೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸರಣತೆ ತಡೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆ ರೇಖೆ ಹೋಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ

ಒಂದು ನೂತನವಾದ, ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯೂ ನಮಗಿಂದು ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್'. ಪುರಾತನ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡ ಅದ್ಭುತವಿದು.

ರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬರಲಿದೆಯೆಂಬು ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ರೋಗ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಪುರಾತನ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರಷ್ಯಾ ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಈ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸರಣತೆಯನ್ನು ಅಳೆ ಯಲು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದಲೇ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣತೆ ಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಸೆನ್ಸಾರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣ ವನ್ನು ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊ ಯ್ದರು. ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ತುಲನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವದ ಕಾರಣದಿಂದಾ ಗಿಯೇ ಒಂದು ನೂತನವಾದ, ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿ ನಮಗಿಂದು ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್'. ಪುರಾತನ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆ ಗೊಂಡ ಅದ್ಭುತವಿದು.

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ತಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರ ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಗಳಿಗೆ ಸೆನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹನ್ನೆರಡು ರೇಖೆಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಜರ್ಮನಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸರ್ವರ್‌ನಲ್ಲಿ ರುವ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಸಂಖ್ಯಾಮಾಹಿತಿ (Datas) ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಯು, ನಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯು ತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ರೋಗ ಸೋಂಕಲಿದೆ ಯೆಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರು ವರ್ಷ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ , 60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ●



ಏಡ್ಸ್ ನೆರಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಪ್ರಧಾನ ರೋಗಗಳು

ಏಡ್ಸ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟದ್ದು 1986ರಲ್ಲಿ. ಆಗ ಇಡೀ ದೇಶದ ಜನತೆ ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಗುಸು-ಗುಸು ಚರ್ಚೆಗಳು, ಹತ್ತು ಹಲವು ವದಂತಿಗಳು ಕೇಳಿ ಬಂದಿದ್ದವು. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳೂ ನೆಲೆಯೂರಿದವು. ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಸಮಿತಿ, ಮಂಡಳಿ, ಸಂಘಟನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮಾತಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವುದು ಅವಮಾನಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಈ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿರಬೇಕು.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಷಣ, ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವಿನ ದೇಶವೆಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಇಥಿಯೋಪಿಯಾದ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ?



ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವಾದ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಈಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು / ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗಿರುವ 'ಸಂಸದೀಯ ಫೋರಂ' ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹಣದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ. 'ಸಂಸದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಧಿ'ಯ ಹಣವನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಇಂಗಿತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಫೋರಂ ಸಂಯೋಜಕ, ಸಂಸತ್ ಸದಸ್ಯ ಆಸ್ಕರ್ ಫರ್ನಾಂಡಿಸ್ "ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಸಂಸದರಿಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಈ ಸತ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ಬೇಕು" ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಸಂಸತ್ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದೊರೆತ ನಿಧಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಧಿ ದುರುಪಯೋಗವಾದ ದೂರುಗಳೂ ಕೇಳಿಬಂದಿವೆ. ಈ ನಿಧಿಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಇತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲಿವೆ ಎಂಬ ವಾದವೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಲಾಭದ ಉದ್ದೇಶ!

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸರಕಾರ ಮಾತ್ರ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಿದೆ. ಭಾರತ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿವೆ. "ಭಾರತ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಬೃಹತ್ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ" ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿ, ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್-ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಸರಕಾರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ 'ಏಡ್ಸ್' ಒಂದು ಲಾಭದಾಯಕ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ (NACO)'ಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಘರ್ಷವೇ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬರುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಂತಿಂಥವರಾಗಿರದೇ, 'ಹೈ ಲೆವೆಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ್' ಹೊಂದಿರುವವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಏನಿದು 'ನಾಕೋ'?

ಭಾರತ ಸರಕಾರ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ-ನಿಯಂತ್ರಣದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ವಿತರಿಸಲು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಸಂಸ್ಥೆ - 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ (NACO)'. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಣದ ವ್ಯಾಪಕ ದುರುಪಯೋಗದ ಆಪಾದನೆಗಳು ಕೇಳಿಬಂದಿವೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮ್ ಅಗರವಾಲ್

ಏಡ್ಸ್... ಏಡ್ಸ್... ಏಡ್ಸ್... ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಇದೇ ಮಾತು. ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ - ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ಹಣ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ! ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಇಲ್ಲವೆ? ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಏಕೆ? ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ...!

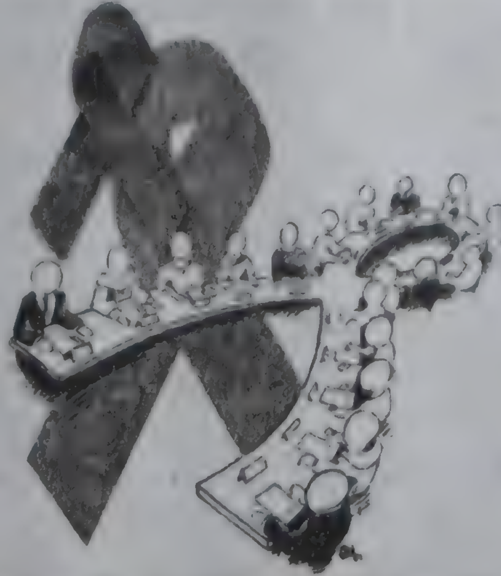
ಅವರು "ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ರಹಸ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಅಂದರೆ... ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡು ಹೋದವನೇ ಜಾಣ ಎಂಬಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯ'' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸದೀಯ ಫೋರಂ ಕೂಡ ನಾಕೊ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾದ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಫೋರಂನ ಸಹ ಸಂಯೋಜಕ ರಾಜೀವ್ ರಂಜನ್ ಸಿಂಹ, ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಹಣದ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1992ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ 4,000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ 1999ರಿಂದ 2004ರವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ 1992ರಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಇದ್ದ ಏಡ್ಸ್.ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ 40 ಲಕ್ಷ ದಾಟಿದೆ!

ಈ ಮಧ್ಯೆ ವಿದೇಶಿ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಧನರಾಶಿ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಲ್ ಹಾಗೂ ಮಿಲಿಂಡಾ ಗೇಟ್ಸ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದ ಮೊತ್ತ 500 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ!

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಅನುದಾನದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ಪೀಡಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.





ಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂಬೈನ ಕೆಂಪುದೀಪ ಪ್ರದೇಶದ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, 'ಉಚಿತ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು'. ದೆಹಲಿಯ 'ಪತಿತಾ ಉದ್ಧಾರ ಸಂಘ'ಕ್ಕೂ ಇದೇ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ದೆಹಲಿಯ ಏಡ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಈ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೇನೋ ನೀಡಿತು. ಆದರೆ ಅವು ಖಾಲಿಯಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬೇಡಿಕೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಉತ್ತರ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ''ಈ ಮೊದಲು ಪೂರೈಸಲಾಗಿದ್ದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡಬೇಕು'' ಎಂದು!

ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರ ಧನರಾಶಿಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ -

ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು?

ರೋಗ	ರೋಗಿಗಳ ಅಂದಾಜು ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಯಾದ ಮೊತ್ತ (2003-2004)
ಏಡ್ಸ್	39.70 ಲಕ್ಷ	205 ಕೋಟಿ ರೂ.
ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ	70.00 ಲಕ್ಷ	83 ಕೋಟಿ ರೂ.
ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ	294.00 ಲಕ್ಷ	28 ಕೋಟಿ ರೂ.
ಕ್ಷಯರೋಗ	45.00 ಲಕ್ಷ	108 ಕೋಟಿ ರೂ.
ಮಧುಮೇಹ	250.00 ಲಕ್ಷ	ಇದಕ್ಕೆ ಹಣ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ
ಕುಷ್ಠರೋಗ	20.00 ಲಕ್ಷ	79.5 ಕೋಟಿ ರೂ.
ಹೃದಯರೋಗ	278.00 ಲಕ್ಷ	ಇದಕ್ಕೆ ಹಣ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	22.00 ಲಕ್ಷ	61 ಕೋಟಿ ರೂ.
ಮಲೇರಿಯಾ	20.00 ಲಕ್ಷ	178 ಕೋಟಿ ರೂ.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ 205 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಯೂನಿಸೆಫ್ ಕೂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮೊತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಇದು ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ! ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಸರಕಾರದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾತು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ವೇಶ್ಯೆಯರಿಗೆ ಉಚಿತ ಕಾಂಡೋಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲವೋ ಅಸಫಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರ ರೋಗಗಳ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಂತೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುವ ಬಜೆಟ್‌ನ ಮೊತ್ತ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಿನಷ್ಟೇ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ! ಮಧುಮೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರಕಾರದ ಬಳಿ ಹಣವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ

ರೋಗದ ಹೆಸರು	ವಾರ್ಷಿಕ ಮರಣದ ಅಂದಾಜು ಸಂಖ್ಯೆ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	4.3 ಲಕ್ಷ
ಕ್ಷಯರೋಗ	4.21 ಲಕ್ಷ
ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ	1.9 ಲಕ್ಷ
ಮಧುಮೇಹ	2.5 ಲಕ್ಷ
ಏಡ್ಸ್	1.79 ಲಕ್ಷ
ಧನುರ್ವಾಯು	1.65 ಲಕ್ಷ
ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ.	55 ಸಾವಿರ
ಇತರ ರೋಗಗಳು	30 ಸಾವಿರ
ಮಲೇರಿಯಾ	20 ಸಾವಿರ

ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೂ ಸರಕಾರ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಿ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 40 ಲಕ್ಷ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ 'ಏಡ್ಸ್ ಫೋಬಿಯಾ'ದ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಡಾ॥ ರಾಮಮನೋಹರ್ ಲೋಹಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಅರುಣ ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಚಾರದ ಭಯದಿಂದ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಅವರ ಬಳಿ ಸಲಹೆ ಕೇಳಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಸುಷ್ಮಾ ಸ್ವರಾಜ್ ಈ ಆರೋಪವನ್ನು ಒಪ್ಪದೆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸುಷ್ಮಾ ಸ್ವರಾಜ್. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತದ ಲಭ್ಯತೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಚಿತವಾಗಿರುವ ನಾಕೊ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವ 'ಸಿಡಿ ಫೋರ್ ಟೆಸ್ಟ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಏಮ್ಸ್, ಸಫ್ದರ್‌ಗಂಜ್, ಆರ್.ಎಂ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎನ್.ಐ.ಸಿ.ಡಿ.ಯಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. 'ಏಡ್ಸ್' ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಸುರಿದಮೇಲೂ ದೇಶದ ಕೆಲವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 'ಸಿಡಿ ಫೋರ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಯಾಕೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ.

'ನಾಕೊ'ದ ಸಲಹೆಗಾರರೊಬ್ಬರು ಈ ಕುರಿತು ತೀರ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿದೆ - "ಕೆಲವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಏನಾಯಿತು? ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆಯಲ್ಲ?" ಐದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಿನ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾವಿರ ರೂ. ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ 'ನಾಕೊ'ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ? 'ನಾಕೊ'ದ ಸಂಯುಕ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಲ್. ಜೋಶಿ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ದೇಶದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ॥ ಜೋಶಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಫೋರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಇರಬೇಕು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ನಂತರ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಡ್ಸ್‌ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಎಂಟೀರೆಟ್ರೊವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು 'ಸಿಡಿಫೋರ್ ಟೆಸ್ಟ್'ನ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಶದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ.





ಪಾಠದಲ್ಲಿರೊ 'ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ'ಕ್ಕೂ 'ಬಿಸಿಯೂಟ'ಕ್ಕೂ ತಾಳೆನೇ ಆಗ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಮೇಡಂ!

ಏಡ್ಸ್‌ನ ಉಪಚಾರದ ವಿಷಯವೂ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ. 'ನಾಕೊ'ದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದೇ ಇದೆ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಮರಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಂದೂಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಎಲ್ಲ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಹು ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಏಕ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಮಾತ್ರ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಹುಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಔಷಧಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದು, ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಸುಮಾರು 60,000 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚು ಸುಮಾರು 20,000 ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ. ಸರಕಾರ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳ ಕೈವಾಡವಿದೆ ಎಂಬ ಆರೋಪ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸರಕಾರವನ್ನು ಕಟಕಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವ 'ಜ್ಯಾಕ್ ಇಂಡಿಯಾ'ದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಮುಲೋಲಿಯವರು, "ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ಹಣದ ಅಪವ್ಯಯ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ನಾಕೊ'ದ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ದತ್ತಾ ಘೋಷ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೇಮ್‌ಗಳು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಹುಸಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪದೇಪದೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ರೀಡೆ ಆಡುವವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಡದವರನ್ನು ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವರು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಪೂರಕವೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸುಧಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದಿನವಿಡಿ ಇಂಥ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಖಚಿತವೆಂದೂ ಈ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸ್ಪೈಡರ್ ಮ್ಯಾನ್, 007 ಮುಂತಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ಆಕೃತಿಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಮೂಡಿ ಮಾಯವಾಗುವ ಆಕೃತಿಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವ,



ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಕೂಡುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಅಂಶ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿತು. ಹಾಗೆಂದು ಆಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೇಮುಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೌಶಲ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಆಯ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಹಿಂದೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರಲ್ಲ. ಆ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 'ಮೆಡಲ್ ಆಫ್ ಆನರ್' ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 'ಟೆಟ್ರಿಸ್' ಎಂಬ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಡಲು ಆದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಮೊದಲ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 'ಟೆಟ್ರಿಸ್' ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಮನಗಂಡರು. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ. ಅವು ಬೇಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಟೆಟ್ರಿಸ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಆಟಗಾರನಿಂದ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯದಂತೆ, ಸಮಗ್ರ ನೋಟ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಾಹಸಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿ.ವಿ.ಯ ಪರಿಣಿತರು. ಆದರೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಕೃತ್ಯಗಳ ದೃಶ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮಾರಕವೆಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ●

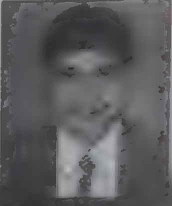
ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಉಚಿತ ಕಾಂಡೋಮ್ ವಿತರಣೆಗಳಿಗೆ ಹೂಡಲಾದ ಮೊತ್ತ

ಹಣ ಹೂಡಿದವರು	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)
ಭಾರತ ಸರಕಾರ	37.52	196*
ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್	237.76	959
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ	6.16	-
ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ - ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ - VSAID	-	166
ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ (ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್ ಸರಕಾರ)	-	104
ಒಟ್ಟು	281.44	1425

* ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆರಡು ಯೋಜನೆಗಳಾದ - ಕೆನಡಿಯನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಏಜೆನ್ಸಿಯ 37.81 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಶನ್ಸ್ ಡವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂನ 6.47 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ಯೋಜನೆಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

ಭಾರತದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರಾಗಲಿದೆ. ಭಾರತದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನೆರವೇರಲಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಡಳಿತ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವೊಂದನ್ನೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು, ಇದು ದೇಶದ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇತರ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ●

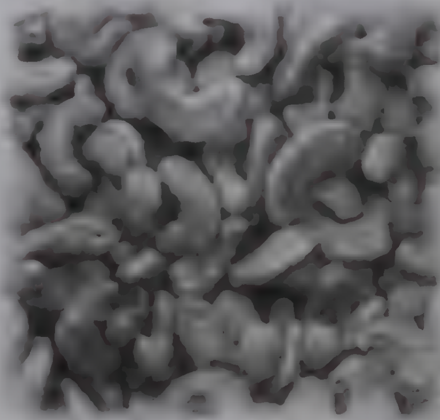
ಕೃಪೆ: ಕೇಂದ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ

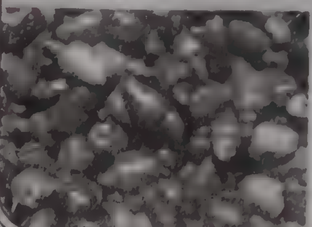


ಗೋಡಂಬಿಯ ತವರೂರು ಬ್ರೆಜಿಲ್. ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋವಾ. ಬಂಗಾಳ. ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮುಂಬಯಿ, ಅಂಡಮಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲತೀರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಕಾಜೂತ್, ಕಾಜೂತಕ ಮುಂತಾಗಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದರಿ ಕೊಟ್ಟೈ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಜಾಡಿಮಾಮಿಡಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಗೇರು, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಶ್ಯೂ (Cashew) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯೋಸಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು - ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಮ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್.

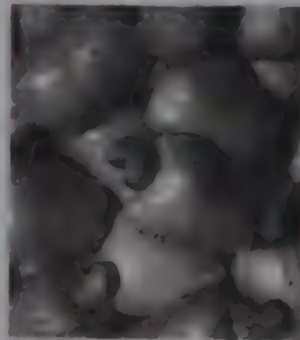
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಗೋಡಂಬಿಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ - ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಮದ್ಯಸಾರ, ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ. ಗೋಡಂಬಿಯು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಮದಾದ ಬೆಳೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಕುರಿತಾದ ವರ್ಣನೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೆರೆಡು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ರಚಿತವಾದ ನಿಘಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಘಂಟು ರತ್ನಾಕರವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯ ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

"ಕಾಜೂತರಸ್ತು ತುವರೋ ಮಧುರೋಷ್ಣ ಲಘು ಸ್ಮೃತಂ।
ಧಾತುವೃದ್ಧಿಕರೋ ವಾತಕಫಗುಲ್ಮೋದರ ಜ್ವರಾನ್।
ಕ್ರಿಮಿ ವ್ರಣಾಗ್ನಿ-ಮಾಂದ್ಯಾನಿ ಕುಷ್ಠಂಚ ಶೀತಕುಷ್ಠಕಂ।
ಸಂಗ್ರಹ್ಯಾರ್ಶ
ಮಾನಾಹಾನ್
ನಾಶಯೇತ್ ಇತಿ
ಕೀರ್ತಿತಂ॥



ಅಂದರೆ - ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಿದ್ದು, ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಲಘು ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಕಫ ವಿಕಾರಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಜ್ವರ, ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು, ತೊನ್ನಿನ ರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ''.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯರ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಡಂಬಿಯು ಪಚನಾನಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುವ, ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ, ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ, ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಮನ ಪಡಿಸುವ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತ್ರಿದೋಷ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಾತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿರುವ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

1. ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಗೋಡಂಬಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಅಭಾವದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸ್ಕರ್ವಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬಿಳಿ ತೊನ್ನನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
4. ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
5. ಕೂದಲಿಲ್ಲದ ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯ ತೈಲವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತಲೆಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಿದ್ದು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಐದಾರು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.
7. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

ನುರಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಯ ಎಣ್ಣೆಯು ಅನೇಕ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಆನೇಕಾಲುರೋಗ ಮುಂತಾದ ಘೋರ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರಲೇಪನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ●



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಜನಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ



ಮೋಹಿತಾಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಮುಖ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಕ್ಷಣಕಾಲ ತಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದೂ ಸಹ ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ತೆರೆದಳು. ತಾನು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದೇನೆ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ.

ಗಡಿಯಾರದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದಳು. ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಹಾರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕನಸಿನ ವಿಚಾರವೇ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ತಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ 'ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯುನಿಟ್' ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಂತೆ, ಒಳಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೃತ್ಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಈ ಕನಸಿನಿಂದಲೇ ಆಕೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮೈಲುದೂರ ಹೋಗಿತ್ತು. ಕನಸಿನ ಇತರ ಯಾವುದೇ

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಯೋಗ್ಯ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವಿಕಾರ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ವಿಕಾರ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ತೂಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಯೋಗ್ಯ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಂಗತಿಗಳು ಆಕೆಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಗಂಡನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

'ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನ'ಗಳ ವಿಷಯ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ದಂತಕತೆಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಕೇಳಿದ್ದಳು. ಇವು ಅತಿರಂಜಿತ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದು ಆಕೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲ ದಂತಕತೆಗಳು ಮೋಹಿತಾಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಾಸನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು. ಆದರೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆತನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲ ದಿನವಷ್ಟೇ ಮೋಹಿತಾ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ತಲೆನೋವಿಗಾಗಿ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಕೂಡಾ ಬಂದಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೋಹಿತಾ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ವಾಸನನ್ನು ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮೊದಲು ಎಡಗೈ, ನಂತರ ಬಲಗೈ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆ ಬಳಿಕ ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ 10-15 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆದರು. ಇತರ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಆತನಿಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

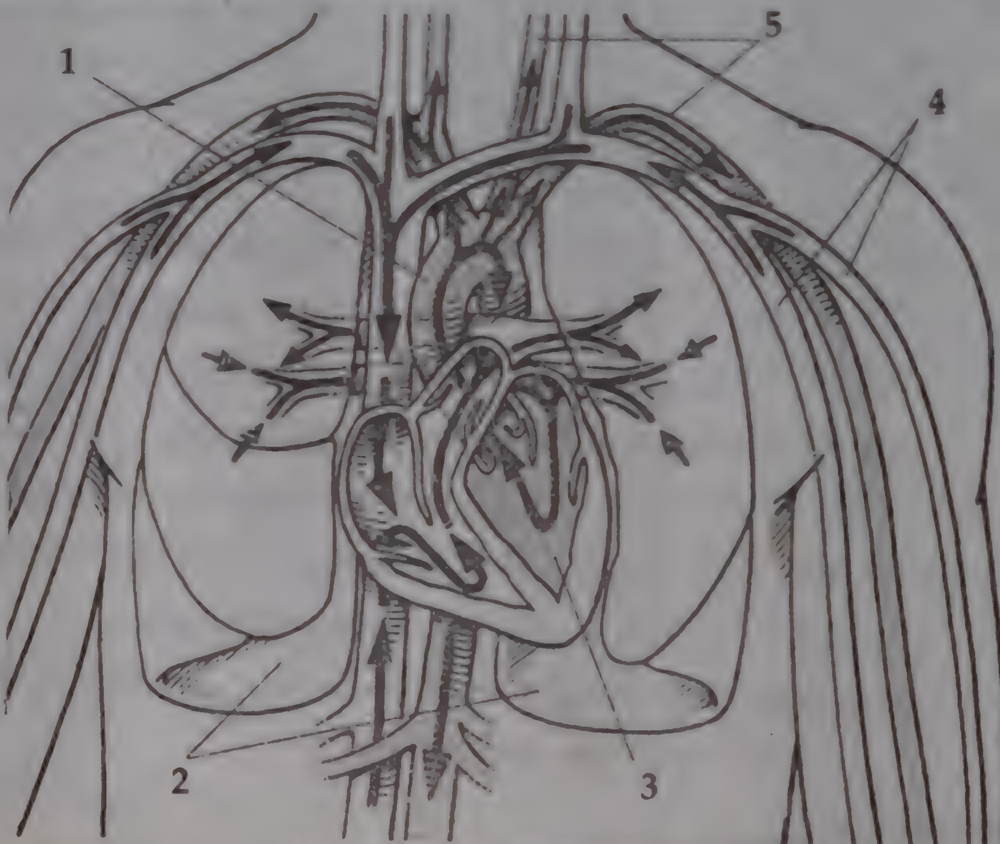
"ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಅಜ್ಜನಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ, ಆತನ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ದಿನಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಹವ್ಯಾಸ-ವ್ಯಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ವಯೋಮಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆತ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾಸ್‌ಗೆ ರುಚಿ-ರುಚಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವುದೇ ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 5 ಅಡಿ 7 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದ ವಿಶ್ವಾಸ್‌ನ ತೂಕ ಮಾತ್ರ 80 ರಿಂದ 82 ಕಿಲೋ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿತ್ತು.

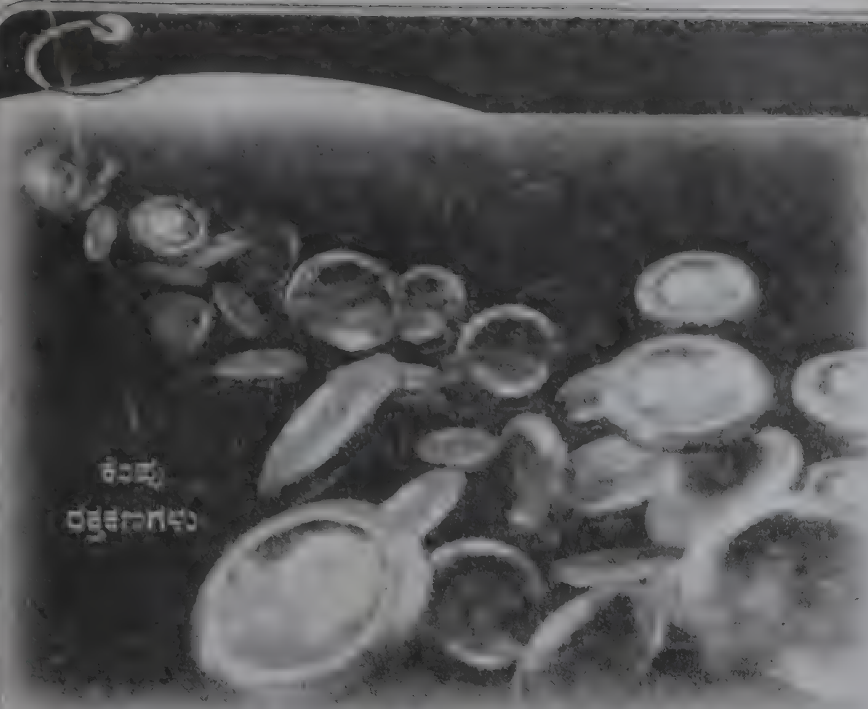
ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಕೇಸ್‌ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರು. ನಂತರ ಆತನಿಗೆ "ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಈ ರೋಗ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಅವನ್ನು ನೀವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.'' ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಚೀಟಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸ್ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಶ್ವಾಸ್ ವೈದ್ಯರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಹೋದ. ಆಯುಷ್ಯವಿಡೀ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಯೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅತಿಯೇ ಆಯಿತು ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸಬಾರದೆಂದು ಬಂಡಾಯದ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರ ಮುಂದಿಟ್ಟ. "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನನಗೆ ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ, ಮೇಲಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಸನಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ವಯೋಮಾನ ರೀತ್ಯ ಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕ್ರಮಗಳು



1. ಮಹಾಪಧಮನಿ
2. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು
3. ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ
4. ಅಭಿದಮನಿಗಳು
5. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು



ಇದೆಯೆ? ಔಷಧರಹಿತ ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?''

ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯ

ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರು ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಶನ್ ಅನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸ್ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಕಡೆ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಾ "ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಔಷಧಿರಹಿತ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದರೆ ಪಥ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಬಲದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವೇನೂ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಔಷಧಿಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಆರಂಭದ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ದಾಖಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ'' ಎಂದರು.

ಗಂಡನ ಸ್ವಭಾವ ಮೋಹಿತಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆತನ ಖಂಡತುಂಡ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಆತನಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೋಹಿತಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ....." ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದಳು.

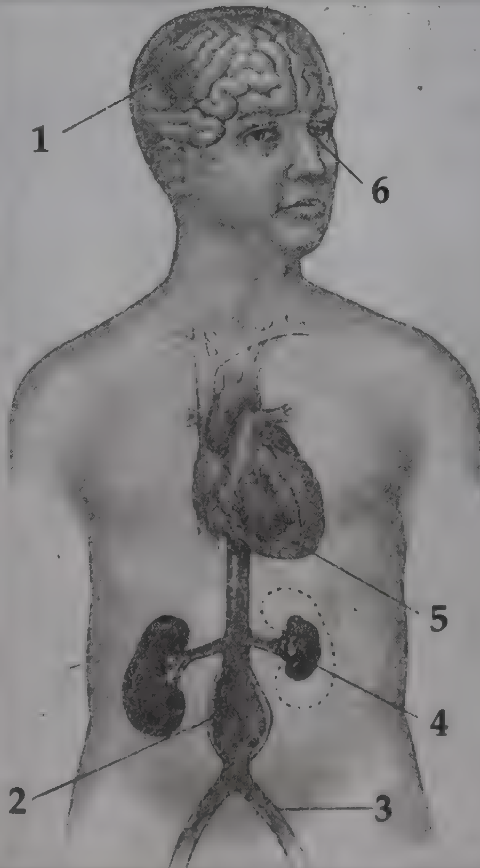
"ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೂ ರೋಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಿರುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಷ್ಟು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರ್ಷ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವಿಕಾರ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಕಾರ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜನನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೋಗ ವಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿಯ ಬಳಿಕ, ಯಾವ ಅವಯವಕ್ಕೆ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕುರಿತಂತೆ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುವುದು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕಿದರು.

"ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಾನು ಆಯುಷ್ಯವಿಡೀ ಸತತ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಬಳಿಕ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಮೋಹಿತಾಳ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟ.

ಮೋಹಿತಾಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿದ್ದ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲೂ ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಅದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಮಾಹಿತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ನಿರ್ಣಯ ಬದಲಿಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ಆಕೆ ಪಣತೊಟ್ಟಳು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ



1. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
2. ಹಿಗ್ಗಿದ ಅಪಧಮನಿ
3. ಭಾಗಶಃ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿದ ಅಪಧಮನಿ
4. ಕುಗ್ಗಿದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ
5. ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದಯು
6. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ★ ತಲೆನೋವು,
- ★ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ,
- ★ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ,
- ★ ದಮ್ಮು ಬಂದಂತಾಗುವುದು,
- ★ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ★ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ,
- ★ ಹೃದ್ರೋಗ,
- ★ ಹೃದಯವಿಕಾರ,
- ★ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ★ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವಿಕಾರ,
- ★ ನೇತ್ರವಿಕಾರ

ಮೋಹಿತಾಳ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನಿರ್ಣಯ ಕುತೂಹಲಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ, ನಿರಾಧಾರ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೊರೆಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಇಂದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತೊಂದರೆ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಪಕರಣ ಈ ಎರಡೇ ಸಾಕು. ರೋಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭವಿದ್ದರೂ ಈಗಲೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನರು (ಅಂದರೆ ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ.25) ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲೂ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ರೇಖೆಗಿಂತ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 12.5 ರಷ್ಟು ಜನರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಳಗೇ ಇದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜನಜಾಗರಣೆಯೇ ಏಕೈಕ ಪ್ರಭಾವಿ ಉಪಾಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅವಸ್ಥೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತತಕ್ಕೆ **'ಸೆಕೆಂಡರಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್'** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಇಲ್ಲವೆ **'ಇಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್'** ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿದ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಇಲ್ಲವೆ 'ಇಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್' ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ, 'ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ' ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದೇ ಇವೆ.

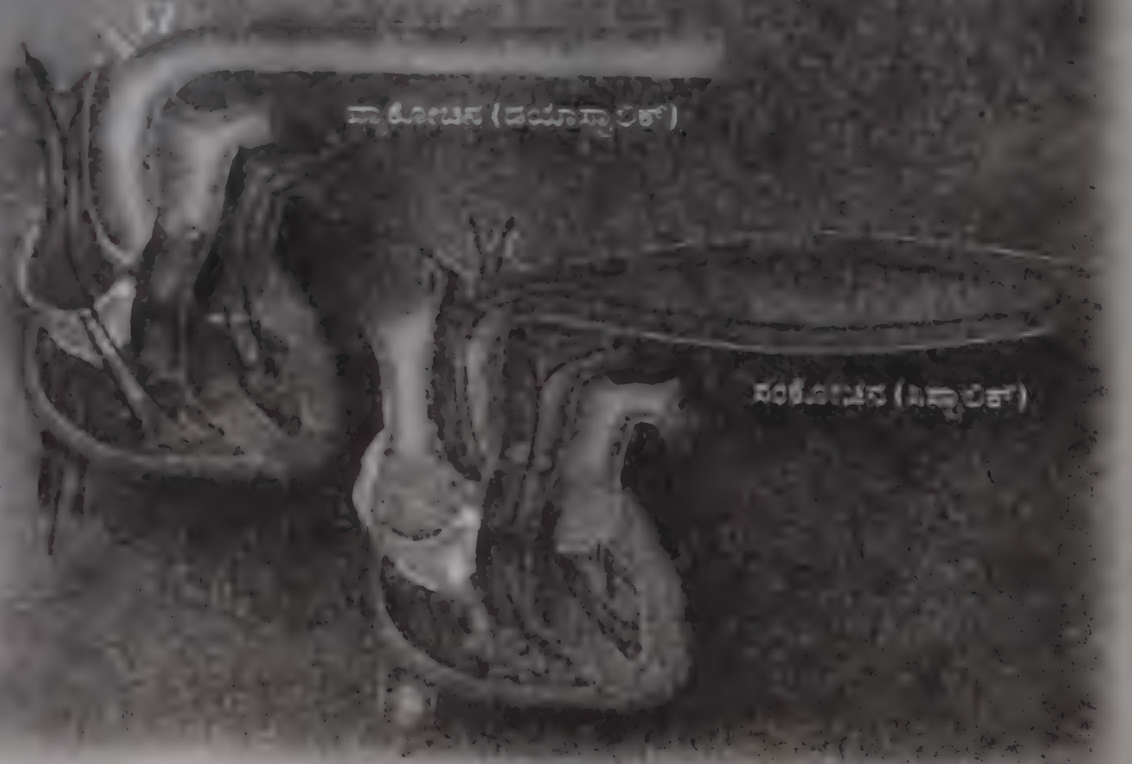
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಾರಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂದರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 10-12 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಬಹುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಮುಖ ನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹೃದಯದವರೆಗಿನ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಬಡಿತದ ಪ್ರತಿಸಲಕ್ಕೂ ಸುಮಾರು 70 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವು ನಾಳದಲ್ಲಿ ಪಂಪ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯದ ಎರಡು ಬಡಿತಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು 'ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ 'ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್'ನ ಮುಂದೆ ಇದನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ 'ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್' ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಇಸಿಜಿ, ಎಕೊ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು 20 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅಥವಾ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಬಂದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ



ಬೀರದಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಂದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು-ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿನೋವು, ಅತಿಮೂತ್ರಗಳಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ?

ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್ 90ನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. 90ರಿಂದ 99ರವರೆಗೆ ಇರುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಅವಯವಗಳೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್ 100ರಿಂದ 109ರವರೆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎರಡನೆ ಹಂತ ಹಾಗೂ 110 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಜಾಸ್ತಿಕೊಬ್ಬು, ಧೂಮಪಾನಗಳಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಅವರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ತೀರಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ!

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೇ ಅದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂಥವರು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೇಹದ ತೂಕ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧರಹಿತ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿ

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಿ.
- ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

• ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರದು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ' 1998ರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದು 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. 12ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಈ ಮೇಲೇ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವುದು



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ - ಸ್ಫಿಗ್ಮೊಮಾನೊಮೀಟರ್. ಗಾಳಿ ತುಂಬುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮೊದಲು ತೋಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತೋಳು ಬಿಗಿದು ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೈನ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಸ್ತೆಥಾಸ್ಕೋಪ್ ಇಟ್ಟು ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಶಬ್ದ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮಾನೋಮೀಟರ್

ಶಬ್ದ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಪಾದರಸ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮಾಣವು 'ಸಿಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್'. ಶಬ್ದ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಾಗ ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣ 'ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್'.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯು ಸಿಗರೇಟು, ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಮಾಡಿರಬಾರದು. ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಬಾರಿಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಗದಿತ ಹಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು 'ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

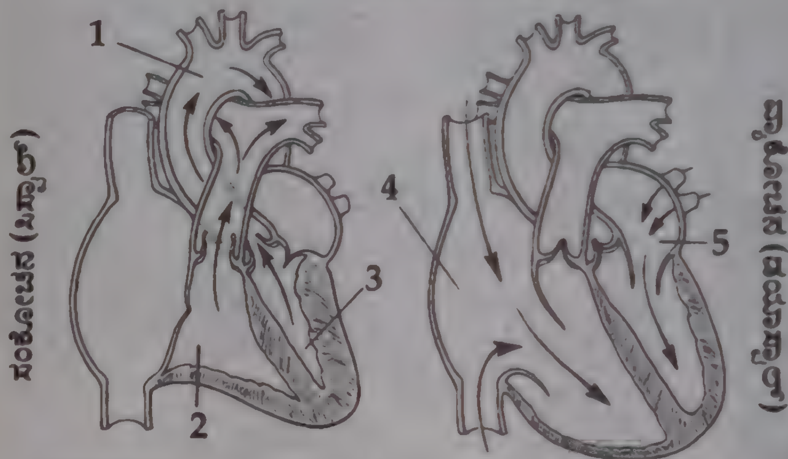
ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಸಂಪ್ರೇರಕಗಳ ವಿಕಾರದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಧಾವಂತದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಹಲವು ವ್ಯಸನಗಳು, ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಯುವಜನಾಂಗದಲ್ಲೂ ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಇರುವುದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಒತ್ತಡ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬಲ್ಲವು.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಇತರ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಎರಡು ಪ್ರಮಾಣಗಳು



1. ಮಹಾಪಧಮನಿ 2. ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ 3. ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ
4. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಪಡೆಯುವ ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಗೋಡೆ (ಬಲ)
5. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಪಡೆಯುವ ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಗೋಡೆ (ಎಡ)

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಆ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪಥ್ಯ ಪಾಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ- ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲ ವರ್ಗವೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ವಿವಿಧ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೋಹ ಹೊಂದುವುದರ ಬದಲು ಒಂದೇ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು 'ನಿಯಂತ್ರಣ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ' ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಏಕಮೇವ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪರಿಣಾಮದ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಡೈರಿಯುಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರು-ಪೇರನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗೆಗೂ ಸಹ ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊಸ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯುಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹಲವು ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕೆಲ ಕಾಲ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಥ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ 'ಔಷಧ ರಹಿತ ಪದ್ಧತಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಉಪಯೋಗ ಆದರ್ಶವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. (ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ - ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ) ಸೌಮ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾ ಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಔಷಧರಹಿತ ಪದ್ಧತಿ

ಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಆಹಾರ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೊಸರು, ಲಿಂಬೆ ಬಳಸಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.



ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಚಟ್ನಿಗಳು, ವೇಫರ್ಸ್, ಮಸಾಲೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಮಸಾಲೆ ಶೇಂಗಾಬೀಜ ಹೀಗೆ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಉಪ್ಪಿನಂತೆಯೇ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತೊರೆಯಬೇಕು. ಮಟನ್, ಚಿಕನ್‌ಗಿಂತ ಮೀನು ಉತ್ತಮ. ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಕರ್ತ. ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ: ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹಳೇ ಅಗತ್ಯ. ಬೊಜ್ಜು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ತಡೆಯಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಅತಿರೇಕದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ.

ಚಟ: ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಚಟಗಳು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಉಗ್ರರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 40-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ವಿವಿಧ ಘಾತಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುಂದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೇ ಆಗಿದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವಾಗ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಸರಣಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅವಾಸ್ತವತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹೇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೂ ಕೂಡ ಹಠಮಾರಿತನದಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಇದರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು **ಆತ್ಮಪರೀಕ್ಷೆ + ತರ್ಕಶುದ್ಧ ವಿಚಾರ ಸರಣಿ + ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ** ಈ ತ್ರಿಸೂತ್ರ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ+ಯೋಗದ ಸಾಂಗತ್ಯ ದೊರೆತರೆ ಅಸಾಧ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು!

ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಕ್ಷೆಯೊಳಗೆ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಔಷಧದ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 130/85ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತೋ ಅದೇ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಯಾರು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.
2. ನಾವೇ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
3. ಮೊದಲು ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಔಷಧೋಪಚಾರ

- ಔಷಧಿಯ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮರ್ಪಕ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

ಒಂದೇಸಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಿ.ಪಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

4. ಯಾರಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ

1. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆಮಾಡಿ, ಆದಷ್ಟು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
2. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
3. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬೇಡ.
4. ದೂರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಕ್ಷಣ ತೋರಿಸಕೂಡದು.
5. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಬೇಡ.
6. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಬೇಡ.

ವೈದ್ಯ

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಏನೋ ಕುತೂಹಲ, ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಈಗ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಪಿ.ಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಕೂಡದು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಅವನ ಬಿ.ಪಿ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ "ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಬಿ.ಪಿ.ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಮತ್ತೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ನೋಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಬಂದು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆ ಆಗದ ಹಾಗೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಬಂದಾಗಲೂ ತಕ್ಷಣ ನೋಡದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಲೋಕಾರೂಢಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆ ಮಲಗಿಸಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡುವ ಸಾಧನ ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್ (Sphygmomanometer)ನಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಏರಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪೂರಕ ಸಂಗತಿಗಳು

* ಅನುವಂಶಿಕತೆ
* ಮದ್ಯಪಾನ
* ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ
* ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
* ಧಾವಂತದ ಜೀವನಶೈಲಿ
* ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು
* ಮಧುಮೇಹ
* ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್
* ಅಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಯಾವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ?

ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್ 90ನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. 90ರಿಂದ 99ರವರೆಗೆ ಇರುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಅವಯವಗಳೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಡಯಾಸ್ಟಾಲಿಕ್ ಪ್ರೆಷರ್ 100ರಿಂದ 109ರವರೆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎರಡನೆ ಹಂತ ಹಾಗೂ 110 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಜಾಸ್ತಿಕೊಬ್ಬು, ಧೂಮಪಾನಗಳಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಅವರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ತೀರಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೇ ಅದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂಥವರು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೇಹದ ತೂಕ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರದು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ' 1998ರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದು 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. 12ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಈ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

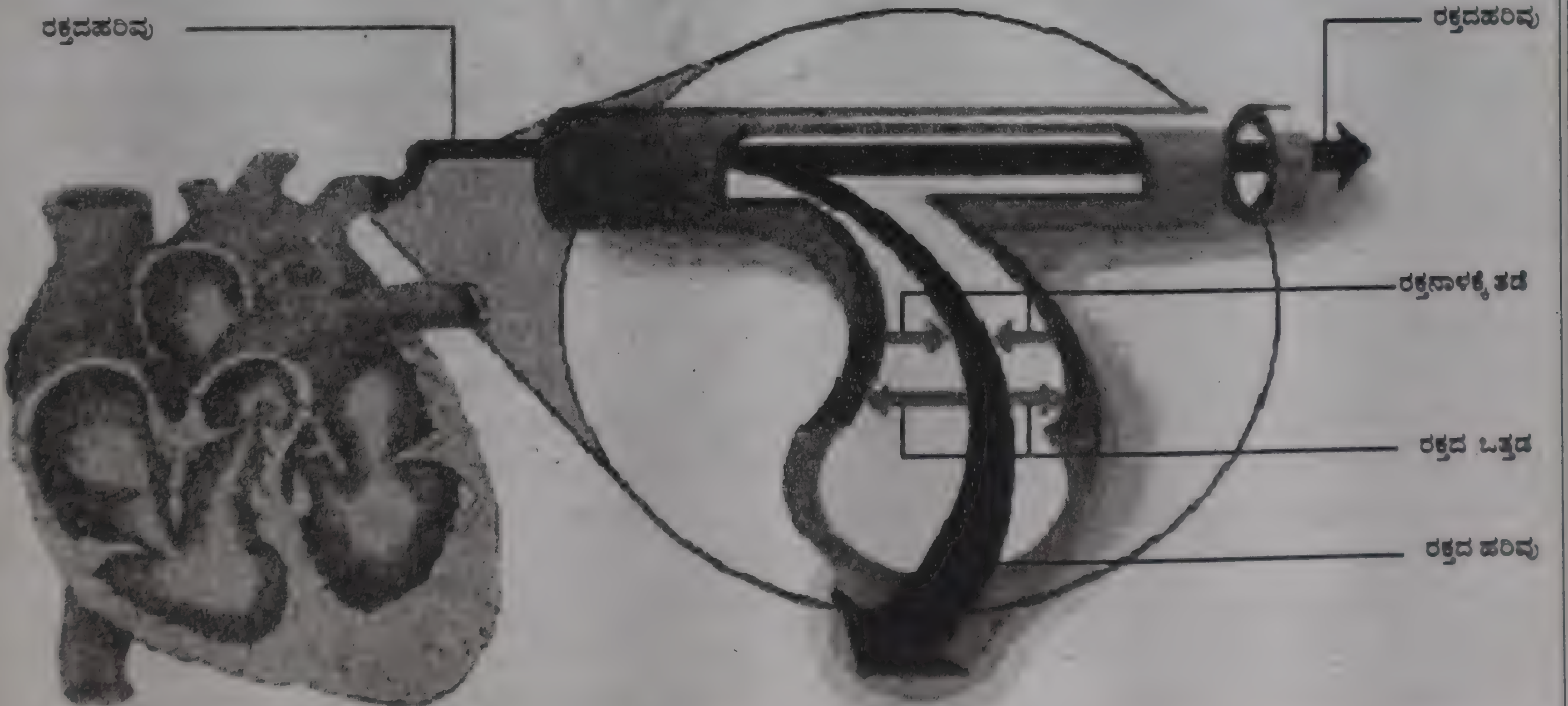
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಆಹಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

- ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸಹಜವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಚಹ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೋಡಿಯಂ/ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಇಲ್ಲವೇ ತೂಕ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚೋ ಅಷ್ಟು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಕುಂಚನಗೊಂಡ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ನೂಕಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಂತೆಯೇ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳಲ್ಲಿ (ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯ) ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಥವರ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೊಬ್ಬು ವಿಭಾಜಕ ಪರದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ (ಡಾಯ್‌ಫ್ರಮ್) ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದರ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅಂಟಿಕೊಂಡು (ಅಥೆರೊಸ್ಕೆರೋಸಿಸ್) ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರಕುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲೊರಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ

1. ದಿನದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
2. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ/ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
3. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಇಲ್ಲವೆ ಫೈಬರ್ ಮುಖಾಂತರ ಇರಬೇಕು.
4. ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ) ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಅಂದರೆ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸ-ಮೀನು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ಸೂಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

5. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
6. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.

ಈ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ನಾವು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ -

1. ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
2. ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ನೀಡುವ ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ.
3. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.
4. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
5. ಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಉದಾ: ಶೇಂಗಾ ಕಾಳು, ಎಳ್ಳು, ಗೋಡಂಬಿ, ಆಕ್ರೋಡ, ಬಾದಾಮಿ, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಿ.
6. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.
7. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಶರ್ಕರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
8. ಕರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಹುರಿಯುವುದು. ಕುದಿಸುವುದು, ಉಗಿ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ತೂಕದೊಂದಿಗೆ, ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ಷಾರ / ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಷಾರ ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆಕಾರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಾರದ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನೇಹ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ಮಾಂಸ ಮೀನು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕ್ಷಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಗಳು ಸಹ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಷಾರ ಇವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಮಿಶ್ರಣಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ ಜ್ಯೂಸ್, ಜಾಮ್, ಶರಬತ್ತುಗಳು, ಜೆಲ್ಲಿ, ಬಟರ್ ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಆ ಕುರಿತು ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸುವದು ಅಗತ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕಾರಗಳು (ಉದಾ: ಯೋಗಾಸನಗಳು, ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವದು), ಉಪ್ಪಿನ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ, ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿತ ಬಳಕೆ, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗದಿರುವುದು, ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.



ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೊಂದು ಸೈಕೊಸೊಮೆಟಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ರೋಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಿಂದ ಬರದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ, ಇದು ಯಾವ ಬಗೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಠಿಣವಾದರೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಾವು ಔಷಧಿಗಳ ನೆರವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಒಂದೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಪಂದನ (ಟೋನ್)ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವೇ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ನಾಳಗಳ ಸ್ಪಂದನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೈಪರ್‌ಟೋನಿಕ್ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಉತ್ತಮ.

ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಕುರಿತು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಇದೆ ಎಂಬುದೂ

ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ, ಕಣ್ಣು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯ? ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಆರಂಭ ಆಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬಂಥ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಲು ಕೂಡ ಇದು ಸಹಾಯಕ.

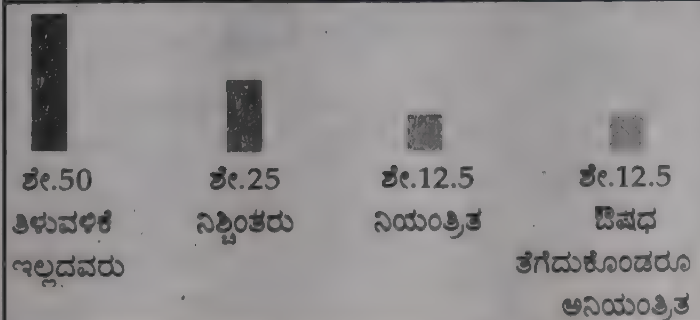
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಇರುವುದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಅದನ್ನು ಅನೇಕರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದರೆ, ನಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗಿ ದಮ್ಮು ಹತ್ತಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕವೂ ದಣಿವು ಇಲ್ಲವೆ ದಮ್ಮು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬೆನ್ನು, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕವೂ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಶವಾಸನ ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು (ಸೈಕೊಸೊಮೆಟಿಕ್) ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರದಂತಹ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತೊ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಭಾವನೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತೊ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ Fight *or* flight reflex ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಶ್ವಾಸದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವಂತಹ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿ



ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರದಿದ್ದರೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಕೊರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಶವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳು

ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಶವಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮನಶಾಂತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಬಳಿಕ "ನನ್ನ ಶ್ವಾಸ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ನನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ, ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ಬಗೆಯ ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಸಹ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಲ್ಲವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ - ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಟೆ ಹೊಡೆದು ನಿರಾಳವಾದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಸರಣಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಣ ಸರಿಯಾದ ಸಂವಾದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಂತ್ರಜಪ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲವು.

ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡು ಅದು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶ್ವಾಸ ಬದಲಾವಣೆ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಪಾಲಭೂತಿ, ಭಾಗಶಃ ಶ್ವಸನ, ಭಸ್ರಿಕಾ ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶೀತಲಿ, ಶೀತಕಾರಿ ಸಂದಲಿ ಹಾಗೂ ಭ್ರಾಮರಿ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕಪಾಲಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಭಸ್ರಿಕಾ ಇವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಧಮ ಶ್ವಸನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಾಸಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡವಂತೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನಂತಹ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ನೀಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಂದರೆ Alternative Nostril Breathing ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತತೆ, ನಿರಾಳತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಿಡುವುದು ಅದೇ ರೀತಿ 'ಓಂ'ಕಾರದಲ್ಲಿನ 'ಮ'ಕಾರದಂತೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುತ್ತ ಗುನಗುನಿಸುವುದು. ನಂತರ ಭಾಸವಾಗುವ ಶಾಂತತೆಯತ್ತ ಗಮನಕೊಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅನೇಕ ಸಲ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾತಿನ ಗತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸಹ ಅವಶ್ಯಕ. ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ಕೆಲ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳು

- ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ 10 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮೂರು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 15 ದಿನದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಊಟ-ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳನ್ನು ಎರಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ತಿನ್ನಿ. ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿ.



- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.
- 10-15 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಆ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿರಂತರ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮೆಂಥ್ಯ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸು ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಐದು ಗ್ರಾಂ, ಸೋಂಪು 10 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ಆದಾಗ ಸೋಸಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಕೊಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಅನುಸರಿಸಿ.



ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಇಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಜಗತ್ತು ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೋಪು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬ್ರಶ್, ಪೇಸ್ಟ್, ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಉಡುವ ಬಟ್ಟೆ, ಬಳಸುವ ತಟ್ಟೆ....... ಯಾವುದು ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅದೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಮೋಡಿಗೆ ಮರಳುಗಾದ ಜನರೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಜನರು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ರಂಗುರಂಗಿನ ಮನಮೋಹಕ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವ, ಔಷಧಿ ಕುಡಿಯುವ ಜನರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ.

"ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಏಳು ದಿನ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರ ಸಾಕು" ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿರುವವರೆಗೆ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಿಜ, ಹಾಗೆಂದು ಮೂಗನ್ನೇ ತೆಗೆಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಕಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಮನಮೋಹಕ ಪ್ಯಾಕುಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಜಗತ್ತು ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಇಡೀ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಹೊರಟಿವೆ. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಇದು ಸತ್ಯ.

ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದಾಗ ದೂರದರ್ಶನದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಸಮೀಪದ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ವಿಕ್ಸ್ ಆಕ್ಷನ್ 500, ಡಿ-ಕೋಲ್ಡ್ ಇನ್ನಿತರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ DELCON PLUS , WIKORLY DROPS / SYRUP, FEBREX PLUS, COLREX, FLUCOLD DROPS, SINUS 77 ಇತ್ಯಾದಿ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಾದರೆ ASCORIL 'D', SNIZARIL SYRUP ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಗಳ ಔಷಧಿಗಳೇ.

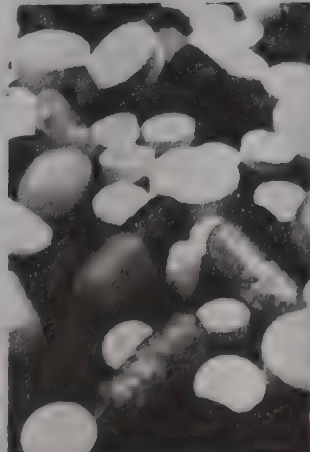
ಆದರೆ, ಈ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು - ಫಿನೈಲ್ ಪ್ರೊಪೆನಾಲ್ ಅಮೈನ್ ಇರುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನವನನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯೇಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಜನರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ.

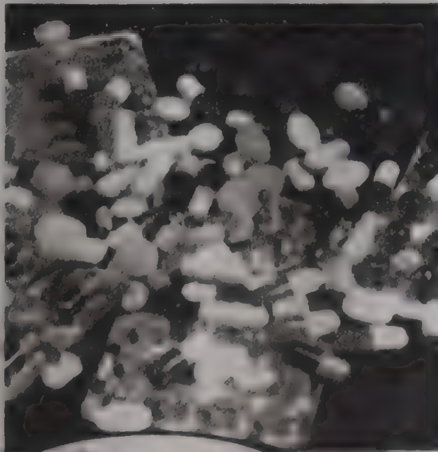
ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಬರೆದುಕೊಡಬಾರದು. "ಊದುವುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಾರಿಸುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರಂತೆ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಈ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಿಸಲು ಇಂಥ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ, ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಜನರು ಜಾಗೃತರಾಗಲು ಇದು ಸಕಾಲ. ತಮಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಫಿನೈಲ್ ಪ್ರೊಪೆನಾಲ್ ಅಮೈನ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಜನರಿಗಿದೆ. ಅಂಥ ವಿಷ ರಸಾಯನಗಳಿರುವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಜನರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗಲಾದರೂ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಂದೀತು. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಸರ್ಜನ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವನಗರ,
ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587 101











ವೃದ್ಧರು ಬೀಳುವುದೇಕೆ?

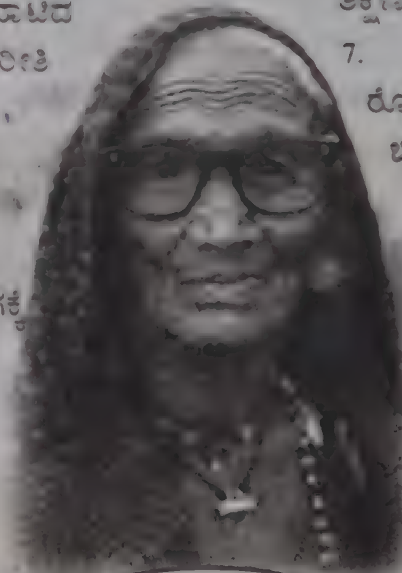
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದಲೋ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೀಳುವುದು ಸಹಜ. ಅವರು ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ವೃದ್ಧರು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವು, ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಇವರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ 65 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 33 ಮಂದಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೀಳುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.90 ಮಂದಿ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ, ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ ಸಂದರ್ಶಿಸುವವರ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬಿದ್ದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶೇ.6ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.

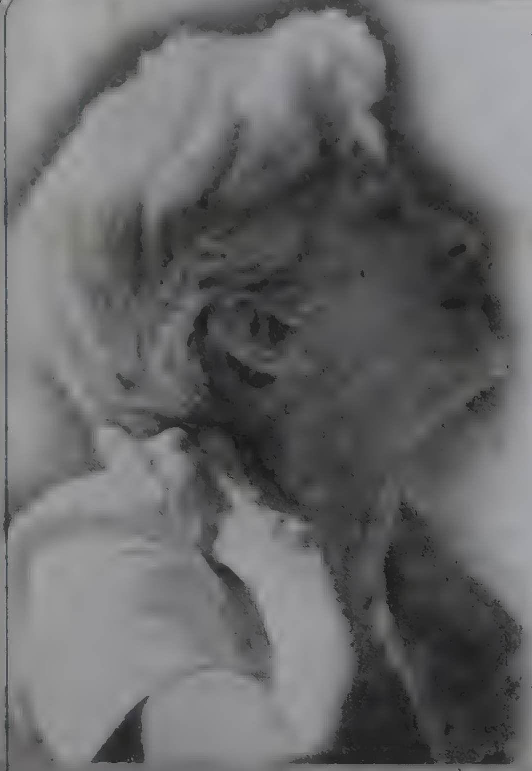
ಇವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಹಿಳಾ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳ ಬೀಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು.



ಬೀಳಲು ಕಾರಣಗಳು

1. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷ ಬದಲುವಿಕೆ
2. ದೃಷ್ಟಿ ಕುಗ್ಗುವುದು
3. ದುಗುಡ
4. ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು
5. ಔಷಧಗಳು- ಬಹುತೇಕ ವೃದ್ಧರು ಕನಿಷ್ಟವೆಂದರೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮೂರು ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಗೆಯ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವವರು. ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುತ್ತವೆ.
6. **ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ** : ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗಿದ ಅಥವಾ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದೇ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಕ್ಷಣ ಮೇಲೇರದೆ ಅವರು ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬೀಳಬಹುದು.
7. **ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು** : ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ವೃದ್ಧರ ಚಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಬೀಳಿಸಬಹುದು.
8. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ, ಕೀಲುನೋವು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಾಲಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ವೃದ್ಧರು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
9. **ಮರೆವು** : ವೃದ್ಧರು ಮರೆಯುವಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಚಿರಪರಿಚಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಗುರುತಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಹೊಸಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅದರ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಬೀಳಬಹುದು.

(57ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ ಕತ್ತುನೋವ

ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತಿರುಗಿಸುವ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಸುವ ಅಂಗ- ಕುತ್ತಿಗೆ! ಇದು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಉಪಯೋಗಿಯೂ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗೌರವವೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡದ, ಯಾರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ! ಏನು ಹಾಗಂದ್ರೆ? ಲೇಖನ ಓದಿ....

ಅಶ್ವಿನಿ 22ರ ಪ್ರಾಯದ ತರುಣಿ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಮ್ಮ ಕರೆದರೆ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಾಳೆ. ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅಪ್ಪ ಕೂಗಿದರೆ ಸೈನಿಕನಂತೆ ಸುತ್ತುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ. ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕತ್ತು ಉಳುಕಿಬಿಟ್ಟಿದೆ!

ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿರುವ ರಾಮ ರಾಯರ ಜೇಬಿನಿಂದ ಅವರ ಮೊಮ್ಮಗ ಅರುಣ, ಏನನ್ನೋ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ರಾಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಗದರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಲಾರರೆಂಬುದು ಅರುಣನಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕಾರಣ, ರಾಯರು ಕತ್ತುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಷ್ಟೇ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ! ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನೇ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಕತ್ತುನೋವು, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಭೀರವೆನಿಸದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡದೇ ಬಿಡಲಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವವರ ಬಳಿ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಘೋರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಾವು ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅಥವಾ ಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ? ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟ-ಕುತ್ತಿಗೆ! ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ತುಂಬಾ ಯೋಚಿಸಿ ರಚಿಸಿರುವ ಅಂಗ ಕುತ್ತಿಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆಗಿದೆ. ನಲ್ಲನು, ನಲ್ಲೆಗೆ ಹಾರ ತೊಡಿಸುವ ಅಂಗ, ವರನು ವಧುವಿಗೆ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟುವ ಅಂಗ ಕುತ್ತಿಗೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗೌರವವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ.

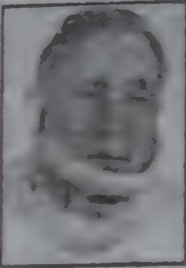
ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆ (ಸರ್ವೆಕಲ್ ಸ್ಪೈನ್), ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ಬೆನ್ನಿಗಿಂತ ಇದಕ್ಕೆ 'ತಿರುಗಾಟ' ಜಾಸ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬು 24 ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲದೆ ಸ್ಯಾಕರಮ್ ಹಾಗೂ ಟೆಲ್‌ಬೋನ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೊತೆ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕೀಲು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮಣಿಯುವಂತೆ, ಬಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಆಘಾತವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ನಾಳದಲ್ಲಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳು

ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕೀಲುಗಳೂ ಸವೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೀಲು ಸವೆತದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಕೀಲಿನ ಹೊರಭಾಗ ಸವೆಯುವುದರಿಂದ, ಒಳಭಾಗದ ಮುಲಾಮಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥ 'ಹರ್ನಿಯೆಟ್' ಹೊರಬಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಎರಡು ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಘರ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ,



ಕತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಆಸ್ಟಿಯೊಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಕುತ್ತಿಗೆ ಉಳುಕಿದಾಗ, ಜಗಿದಂತೆ ಆಗುವಾಗ ಆಸ್ಟಿಯೊಪತಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ಮಸಾಜ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ನೇವರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಂಡು ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

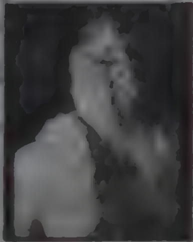
ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು

ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಂಚ ಅಥವಾ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿ (Joints) ಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಎತ್ತುವುದು

ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ವೈದ್ಯರು ಹಿಂದಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಗಲಿನ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಜೋಡಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಎಳೆದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು



ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ವೈದ್ಯರು ಕತ್ತಿನ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ತಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು

ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ. ವೈದ್ಯರು ಕತ್ತಿನ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ತಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಎತ್ತುವುದು

ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ವೈದ್ಯರು ಹಿಂದಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಗಲಿನ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಜೋಡಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಎಳೆದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಯಾತ್ಸು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

20ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಶಿಯಾತ್ಸು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಚೈನೀ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಭುಜವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಎಡಗೈಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭುಜಕ್ಕೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀಲುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಬಹುದು.

ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಾಧಾರಣ ನೋವು ಅಥವಾ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಅಥವಾ ಕೀಲು ಸವೆತದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೀಲು ಸವೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೈನಲ್ ಸ್ಟೆನೊಸಿಸ್-ಭಯಂಕರ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಾಗಿದ್ದು ಇದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಜೋಡಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಜನ್ಯತಾಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೋಡಣೆಗಳ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆದು ಸ್ಪೈನಲ್ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ನಡೆದಾಡಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಮಲಗುವಾಗ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಲಗುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ತಲೆದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು. ಧೂಮಪಾನದಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ನೋವು ಕಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಹಾಗೂ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಾನ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡಲ್ ಆ್ಯಂಟಿ-ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಟರಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ (ಎನ್.ಎಸ್.ಎ.ಐ.ಡಿ.) ಹಾಗೂ ಕಾವು (ಶಾಖ) ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಹೊರಗೆ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಅನೆಸ್ಥೆಟಿಕ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮೈಕ್ರೊಡಿಸ್ಕೆಟಮಿಯಂಥ ಮೈಕ್ರೊ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೈಕ್ರೊಡಿಸ್ಕೆಟಮಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಸ್ಥಿ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಕೃತಕ ಕೀಲುಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಸವೆದ ಕೀಲುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಗತಿಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಸ್ಪೈನಲ್ ಸ್ಟೆನೊಸಿಸ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಕಠಿಣ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಡಿಕಂಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಜರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪೈನ್ ಅಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಮೂಳೆ ಪ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಧಾತುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೂಳೆಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಲಿನ ಮೂಳೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ...

ಇದುವರೆಗೆ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಶೇ.90ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಿದೆ. ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ರೋಗಿ, ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಸರ್ಜರಿಯ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ನಡೆದಾಡುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಲು ಐದು ವಾರಗಳ ಸಮಯಬೇಕು. ಕೆಲ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಭಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

•

ಸೈನಾಸಿಟಿಸ್ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ತಲುಪಿದೆ. ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲದಾಯಕವೇ? ಲೇಖನ ಓದಿ...

ಸಹಿಸಲಾಗದ ಸೈನಾಸೈಟಿಸ್

● ಸಿ.ಪಿ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್

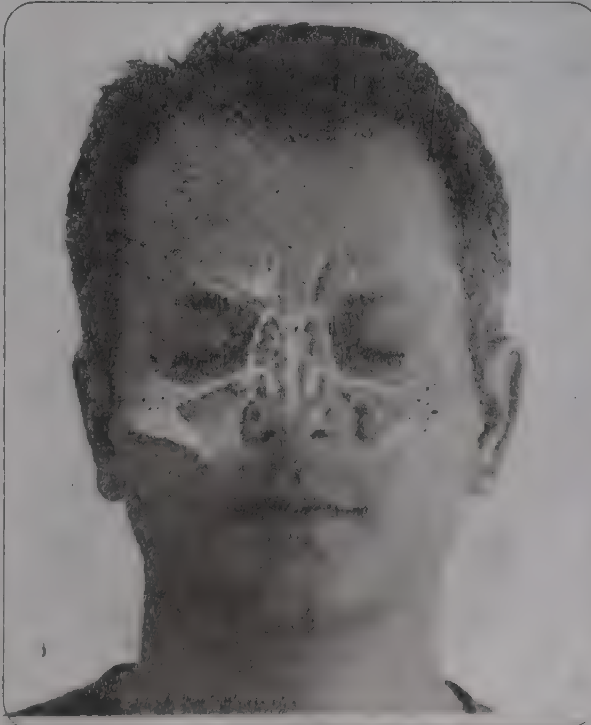
ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅಸಾಧಾರಣ ಬಾಧೆ. ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡಿದಂತೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಮಲಗಲೂ ಆಗದೇ ಸದಾ ಎಂತಹದೋ ಬಾಧೆ, ಹಿಂಸೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು. ಅದೇ ಸೈನಸೈಟಿಸ್.

ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ. ಇವೆಲ್ಲ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ನ ಸೂಚನೆಗಳೇ.

ನಿಜವಾಗಿ ನೋವು ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖ ಆಗುವುದೇ?

ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಕಲುಷಿತವಾದ ವಿಷಕಣಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗಾಳಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಇಂತಹ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೃದು ಶ್ಲೇಷ್ಮಪೊರೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಿತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶುಭ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸುಳಿಯಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮೂಗು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಾಳಿಯ ಕೋಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೈನಸ್‌ಗಳೆನ್ನುವರು. ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಕಾರ್ಯವೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಮೆದುಳು, ಕಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳು ಸಣ್ಣದಾದ ತೆರಪಿನ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ ಸಣ್ಣ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೈನಸ್ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ, ಪುನಃ ವಾಪಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪೊರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂಟಿನಂಥ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೈನಸ್ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬರುವವರೆಗೂ, ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದ್ರವವು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಆದರೆ... ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೂ ಮತ್ತು ಸೈನಸ್ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ದ್ರವವು ಕೋಶದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್‌ನೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಒಳಗೆ ಸೋರಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಾಮವೇ ಸೈನಸೈಟಿಸ್.

ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ರೂಪಗಳು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲರಿ ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗವು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಒಳಭಾಗದ ಪೊರೆಯು ಉಬ್ಬಿ, ಈ ಎರಡು ಮಿಲಿಮೀಟರ್

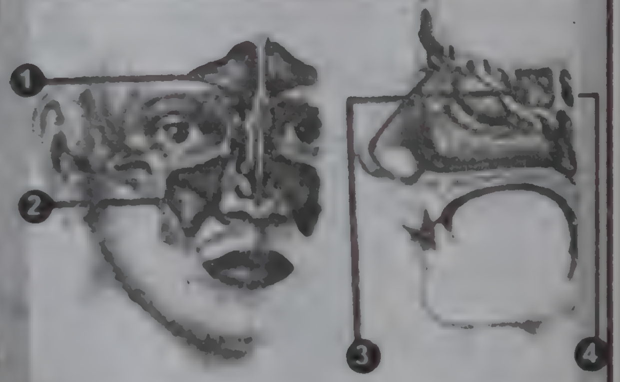
ಮಾರ್ಗವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದ್ರವ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರವಾಗಿ, ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಮಾಲಿನ್ಯ ದಂಥ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಾದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮಾಲಿನ್ಯದ ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು.

ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಅಲರ್ಜಿ. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಪೊರೆ ಉಬ್ಬಿ, ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗ ಮುಚ್ಚುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ದೋರುವ ಸೋಂಕು ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಗೋಡೆ ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗುವುದೂ ಕೂಡ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದು, ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸೈನಸ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ? ಹೇಗಿವೆ?

1. **ಫ್ರಂಟಲ್ ಸೈನಸ್ :** ಈ ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳು ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸೈನಸ್ ಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗವು ಕಣ್ಣು, ಹಿಂಭಾಗವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ 5-20 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದ್ರವ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ಎರಡು ಮಿ.ಮೀ. ಇದೆ. ಇದು ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದೆ.
2. **ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲರಿ ಸೈನಸ್ :** ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವು. 30-50 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ದ್ರವ ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದಷ್ಟು ಗಾತ್ರ ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮೇಲಿವೆ. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವು ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಇದೆ. ಸೈನಸ್ ಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದ್ರವ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು.



- **ಎಥ್ಮಾಯಿಡ್ ಸೈನಸ್ :** ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಫ್ರಂಟಲ್ ಸೈನಸ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳಿವು. ಇವು 10ರಿಂದ 30ರಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಇವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನೊಳಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- **ಸ್ಫಿನಾಯಿಡ್ ಸೈನಸ್ :** ಎಥ್ಮಾಯಿಡ್ ಸೈನಸ್ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಈ ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 25 ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ದ್ರವ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಎರಡು ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದ ಮಾರ್ಗವು ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿದೆ. ಈ ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಇವೆ.

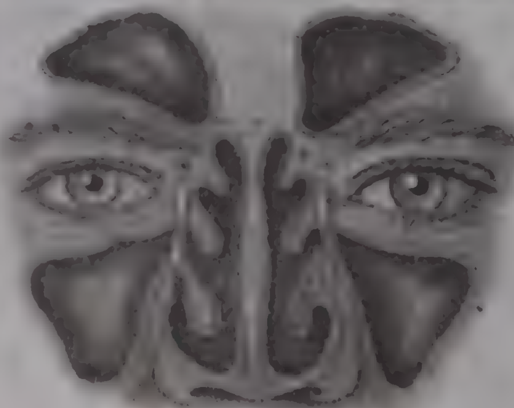
ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳಿರುವವರು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಶೀತವಾಗಿ, ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಸೋಂಕು ಆಗುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

1. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರತರ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್.
2. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತ ವಿಪರೀತ

ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸಿನಾರೆಸ್ಟ್, ಆಟ್ರಿವಿನ್, ನೆಸಿವಿಯಾನ್ ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಮೂಗಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸೈನಸ್‌ಗಳು ಸದಾ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಐದಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ 'ಆಂಟಿ-ಹಿಸ್ಟಮಿನ್' ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪ



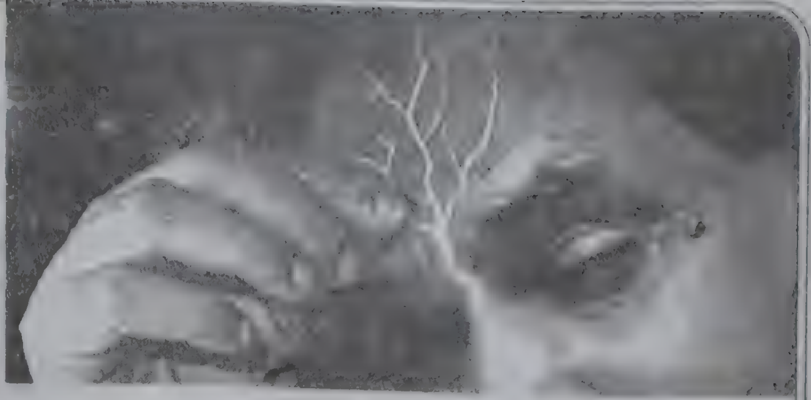
ಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಕೆಲವರಂತೂ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಬದಲಿಸಕೂಡದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ.
- ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎರಡು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ವಿಪರೀತ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆ ದ್ರವ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಟಲೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಮುಖ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಕ್ಯೂಟ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆದರೆ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದೋ, ಎರಡೋ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಾಧೆ ನೀಡದೆಹೋದರೂ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತೀವ್ರತರ ಪ್ರಮಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಎರಡನೇ ಹಂತ. ರೋಗ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮೂರನೇ ಹಂತ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟಿಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಯೂ, ಸೈನಸ್ ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಧಾನ



ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ.



ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರುವುದು.

ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕ್ಷೇಮಕರ. 1980ರಿಂದಲೂ ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವರಾದರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಮರಳಿ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇದ್ದವು. 90ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸೈನಸ್ ಸರ್ಜರಿ' (FESS) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪೊರೆ ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಇದೀಗ 'ಮೈಕ್ರೋಡಿಬ್ರೈಡರ್' ಎಂಬ ಸಾಧನದಿಂದ, ಈ ಪೊರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಸೈನಸ್ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಾಧನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೇ. 98-99ರಷ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ, ಒಳಗೆ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೋಂಕು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಯುವುದು.

ಅಕ್ಯೂಟ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ 'ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ 'ಆಂಟಿ ಹಿಷ್ಟಮಿನ್' ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋನಿಕ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಔಷಧಿಗಳು

ಕೆಲವರು ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಆರಂಭವಷ್ಟೇ. ಇದು ಕೇವಲ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಆಗಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯ ಹಂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸೋಂಕನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಔಷಧಿಗಳು (Small Dose) ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕವಾದ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ 'ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್' ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ನೀಡಬೇಕು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ). ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್ ನೀಡಬೇಕು (ಸ್ಪ್ರೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ 100 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ). ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಖಂಡಿತ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಅಸ್ತ್ರವೇ ವಿನಹ, ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗದು. ನಾವು ಮೊದಲಿಗೆ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದೊಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೈಕ್ರೊಡಿಸೆಕ್ಟೊಮಿ

ಬೆನ್ನುನೋವು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹಾರೋಗದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಿದೆ. ಧಾವಂತದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರೀಕರಣದತ್ತ ಜೀವನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರ ಸಹಜ, ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 50 ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಬೆನ್ನುನೋವು ಪೀಡಿತರು ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ (Posture) ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನೂರಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಡಿ ಜನರೇಟಿವ್ (ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆ), ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಹಾಗೂ ಲಂಬರ್ ಕೆನಾಲ್ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್ (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗ). ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕೀಲುನೋವುಗಳು ಕೂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ 33 ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಎಲುಬುಗಳಿಂದ (ವರ್ಟಿಬ್ರ) ಕೂಡಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದು ಡಿಸ್ಕ್ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದತ್ತ ಎರಡು ಜೋಡಿಗಳಂತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ - ಇವೇ ಜೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡ ತೊಂದರೆ.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ 33 ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಎಲುಬುಗಳಿಂದ (ವರ್ಟಿಬ್ರ) ನಿರ್ಮಿತವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದು ಡಿಸ್ಕ್ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದತ್ತ ಎರಡು ಜೋಡಿಗಳಂತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಇವೇ ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡ ತೊಂದರೆ.



ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಜೋಡಿಗಳ ಸವೆಯುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಸರ್ವಾಯಿಕಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಲಂಬರ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬಹುದು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಂದಿಕ್ಕುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಲಂಬರ್ ಕೆನಾಲ್ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್. ಈ ಎರಡೂ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ನೋವು. ಅದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಸಂಜ್ಞಾಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದು, ದಪ್ಪಗಾದಂತಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಇರುವೆ ಸಾಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗು ತ್ತದೆ. ಬರುಬರುತ್ತಾ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ನಡೆಯಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಲಗಿ ಕೊಂಡಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ ರೋಗ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ

ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು. ಅಶಕ್ತತೆಯ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್ ನಡುವಣ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ಕಳಚಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಮುಕತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವೆಂಬಂತೆ ನೋವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೈಗಳವರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈವರೆಗೆ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಆಪರೇಶನ್‌ನಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತುಂಡರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯವೂ ಇತ್ತು.

ಹೊಸದಿಲ್ಲಿಯ ಜಯಪುರ ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ತಜ್ಞ ಡಾ|| ರವಿ ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿದೆಯೆ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆ, ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗಿದೆಯೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಾಯ ಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ (Spine) ಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರ ಕಿಸಿಕೊಡಲು ಈಗ ಮೈಕ್ರೊ ಡಿಸೆಕ್ಟೋಮಿ ಎಂಬ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಆಳ ಕೊರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಕ್ರೊಡಿಸೆಕ್ಟೊಮಿ:- ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಲಿಪ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಂಚು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಹಾಗೂ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ರೋಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಅಡ್ಡಾಡಬಹುದು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ರೋಗಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೋವು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರ ಆತ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂಬಂತೆ ರೋಗಿ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಪುನಃ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಡಾ|| ರವಿ ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಲೇಸರ್ ಡಿಸೆಕ್ಟೊಮಿಯನ್ನು ಪಿನ್‌ಹೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಿಂದ ಈಗ ಡಿಸ್ಕ್ (ಬೆನ್ನು) ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಲೇಸರ್ ಡಿಸೆಕ್ಟೊಮಿ ಮುಖಾಂತರ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಜಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ಎಂಡೊಸ್ಕೋಪಿ ಸಹಾಯದಿಂದ, ದೂರದರ್ಶಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕಣ್ಣು ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಕೈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ - ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನ ಒಂದು ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್‌ನ್ನು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನು 20ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಎಸಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಾರೆ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಹೊಲಿಗೆ-ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ನೀಡಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಿ ಮರುದಿನವೇ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಬಹುದು. ಡಾ|| ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದೇ ಗುರುತು ಸಹ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಇದು ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ●

(50ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ವೃದ್ಧರು ಬೀಳುವುದೇಕೆ?

10. ಪರಿಸರ

11. **ವಾತಾವರಣ :** ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಸಿರುವ ರಗ್ಗುಗಳು ಹರಿದಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲೆ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ಎಡವಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಓಡಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಸೋಫಾ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಕಡಿದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ, ಆಸರೆಗೆ ಕಂಬಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುಗಳು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಹರಡಿದ್ದರೆ, ನೆಲ ಜಾರುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಪ್ಪಲಿ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು.

ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ತಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ ತಾವು ಬೀಳಲು ಕಾರಣವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತರ್ಕಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದೇ ಕಾರಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಗಿದವರು ಏಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಏಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಚದ ತುದಿಗೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಆರೇಳು ಬಾರಿ ಆಡಿಸಿ, ನಂತರ ಆಸರೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಂತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಐದರತನಕ ಎಣಿಸಬೇಕು (ಇದು ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಾಗುತ್ತದೆ). ನಂತರ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ, ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿರುವ ಕೋಣೆ ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿರದೆ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರಬೇಕು. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ಅವರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತಿರಬೇಕು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಡಬೇಕು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಇರಬಾರದು. ತೊಡುವ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಾಲಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.





ಬಿದ್ದ ನಂತರ

ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನವು ಕಾರಣವೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬಿದ್ದ ನಂತರ ಪುನಃ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಬೀಳದಂತೆ ವೃದ್ಧ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ಜಾರಿ ಬೀಳುವುದು ಒದ್ದೆ ಇರುವ ಅಥವಾ ನುಣುಪಾದ ನೆಲವಿರುವ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವೃದ್ಧರ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಡೆಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಒಣಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 017

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೈಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 45ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದರೆ ಅದು ಕನಿಷ್ಠ 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಮಾನವ ಶರೀರವು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಗದ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಶಿಸಿ ಹೋದ ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೀವಕೋಶದ ವಿಭಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಭಜನೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿ ಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ (tumor) ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇವು ಬೆಳೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಸ್ವಾತಿಗಡ್ಡೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳು ತಾವು ಬೆಳೆದ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಡಿ, ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆದು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂಲಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ, ಬಾಯಿ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮೂಳೆ, ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾ ಗುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾ ಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಎಂಥವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

- ❒ 45 ರಿಂದ 55 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ❒ ತಡವಾಗಿ ತಾಯ್ತನ ಹೊಂದುವ ಮಹಿಳೆಯ ರಲ್ಲಿ.
- ❒ ಬಂಜೆತನ ಇರುವವರಲ್ಲಿ.
- ❒ ಸ್ತನಪಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ.
- ❒ 50 ರಿಂದ 55 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತವರಲ್ಲಿ.
- ❒ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಸ್ತನದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ.
- ❒ ಕೆಲವು ಸಲ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ — ತಾಯಿ, ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ ಇವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ.
- ❒ ಆಹಾರ, ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ.
- ❒ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ (ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) 'ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾನ್' ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ - ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಪ್ರಕಟಣೆ:

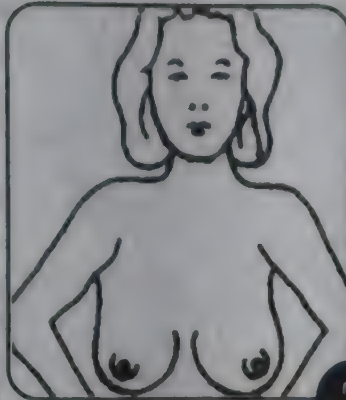
ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಪೈಕಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ಗಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 10 ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಊತ, ಸ್ತನದತೊಟ್ಟು ಬಿರುಕಾಗಿರುವುದು, ಸ್ತನದತೊಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ತನದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

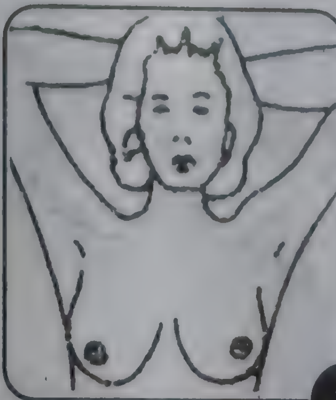
ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಚರ್ಮ ತಲುಪುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೌಢ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಾಹಯಕತೆಯಿಂದ ಸ್ತನದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಬರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ. ಇಂತಹ ಗಂಟುಗಳಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳಿಗೂ, ಕುಂಕುಳ ಗಂಟುಗಳಿಗೂ ನಂಟಿದೆ.

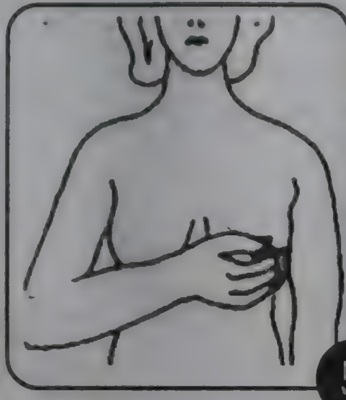
ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

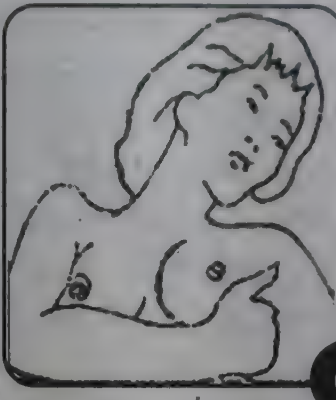












1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನಿಂತು ಕೊಂಡು ನಿಲುಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿನೋಡಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಬಲಕೈಯಿಂದ ಎಡ ಭಾಗದ ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನೋವು, ಬಿರುಸಾದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಸ್ತನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನೋಡಬೇಕು.
6. ಕಂಕುಳಿನ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಂಕುಳದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ-ಎರಡೂ ಭಾಗ ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ತನದಿಂದ ಹೊರಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಲರಸನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಕುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಲರಸಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕ ಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಾಧಾರಣ ಗಡುಸಾದ ಗಂಟು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ತಂತುಕೋಶದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು ಕಲ್ಲಿನಷ್ಟು ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದತೊಟ್ಟು ಮೊಟುಕಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಕೆಂಪನೆಯ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತನವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎದೆಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವರು.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ❒ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೋನಿಯಂ-30 (Conium-30)ಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡುಸಲದಂತೆ ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❒ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ತನವು ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸದಷ್ಟು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸ್ಯಾಂಗ್ಯೂನೇರಿಯಾ 200 (Sangunaria-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❒ ಎಡಭಾಗದ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಸಿಮಿಸಿಫ್ಯೂಗಾ 200 (Cimicifuga-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❒ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಂತಿದ್ದು, ಅತೀವ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಫೈಟೊಲಿಕಾ-200 (Phytolica-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಫೈಟೊಲಿಕಾ (Phytolica) ತಾಯಿ ದ್ರವವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ತನದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ❒ ಸ್ತನಗಳು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದು, ಊತ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಬ್ರಯೋನಿಯಾ 200 (Bryonia-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರುಸಲದಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❒ ಸ್ತನಗಳು ಕೆಂಪೇರಿದ ಊತದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ಕಂಡರೆ ಬೆಲ್ಲಾಡೋನಾ-200 (Belladonna-200)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❒ ಕೀವು ಗಡ್ಡೆಯಾದಾಗ ಹೇಪಾರ-ಸಲ್ಫ (Hepar-Sulph-1M)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೀವು ಹೊರಬಂದನಂತರ-ಸಿಲಿಕಾ 3Xನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳು:

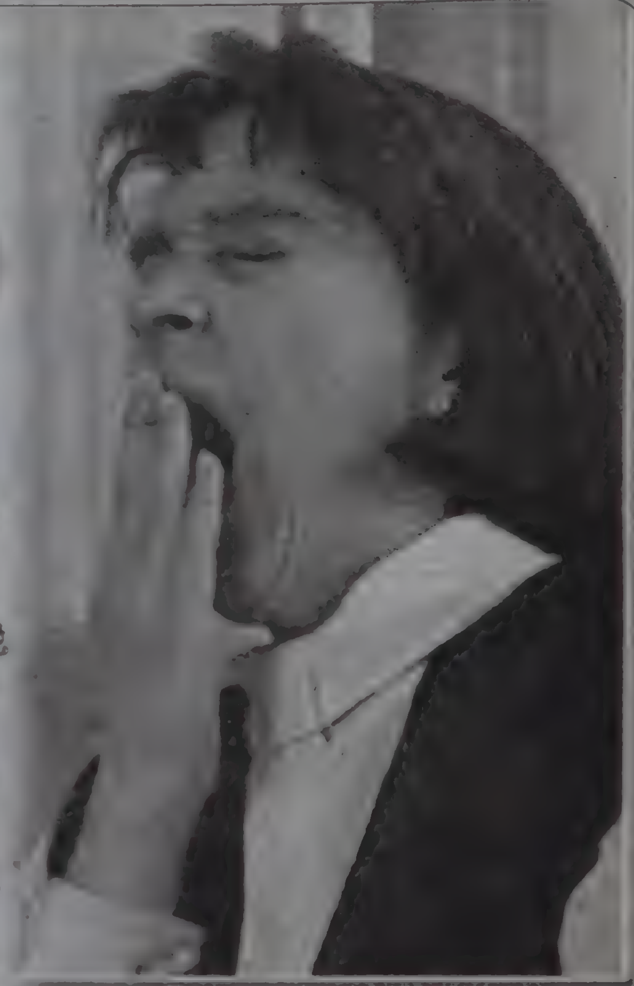
- ❒ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು.
- ❒ ಸುಣ್ಣ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಅಡಿಕೆ ಜೊತೆ ತಂಬಾಕು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ❒ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❒ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಮಹಾರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಪಡದೇ, ಸ್ತನಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ
ತಾ-ಅಥಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-591 220

ನಿದ್ರಾಭಂಗ

● ಡಾ॥ ಜೆ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ



ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಎಂದರೇನು? "ನಿದ್ದೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ" ಎಂದರ್ಥ. ಕೆಲವರು "ನಾನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಬಂದ ನಂತರ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿದ 20 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ).

ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನವರು, "ನನಗೆ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಹು ಬೇಗ (ಅಂದರೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗೆ) ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಪುನಃ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನವರು, "ನನಗೆ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಾಮೂಲು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಪುನಃ ಮಲಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು, "ನನಗೆ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಮೂಲು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಾರಂಭದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಎರಡನೆಯದು ಕೊನೆಯ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಮಧ್ಯಂತರದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ತನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು. ಆದರೆ ಪಕ್ಕ ಮಲಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ನಾನು ಅನೇಕ ಸಲ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇವನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು. ಯಾರ ಮಾತು ನಂಬಬೇಕು? ಮೊದಲನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತು ನಂಬಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅವನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರುವಂತೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಆಳವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸದೆ, ಲಘುನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಉದಾಸೀನತೆ, ಬಲಹೀನತೆ, ಅತಿಕೋಪ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸೋಮಾರಿತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕೆಲವು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು:

1. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ (20-65 ವಯಸ್ಸು) ಶೇ. 10ರಿಂದ 50 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.
2. 18ರಿಂದ 79 ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಜನ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಶೇ.15ರಿಂದ 17 ಜನ ಇದರಿಂದ ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
4. ಶೇ.9ರಿಂದ 12 ಜನರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
5. ಶೇ.36ರಿಂದ 49 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಈಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು).
6. ಕೇವಲ ಶೇ.17 ಜನ ತಮ್ಮ ನಿದ್ದೆ ತಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
7. ಶೇ. 15 ಜನ, ಕಳೆದ ಎರಡುವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
8. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಶೇ.10 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿದ್ದೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
9. ಶೇ.1.3 ಜನ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ
10. ಶೇ. 0.2 ಜನ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ
11. ಭೌಗೋಳಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಶೇ. 0.3 ಜನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ -

1. ಶೇ.10 ಜನರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ (ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ)
2. ಶೇ. 30-50 ಜನ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು (65 ದಾಟಿದವರು) ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 1.3ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ 1.5 ಹೆಚ್ಚರಷ್ಟು ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 42.7 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 2 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.20-30ರಷ್ಟು, 4ರಿಂದ 8 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10-15ರಷ್ಟು ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

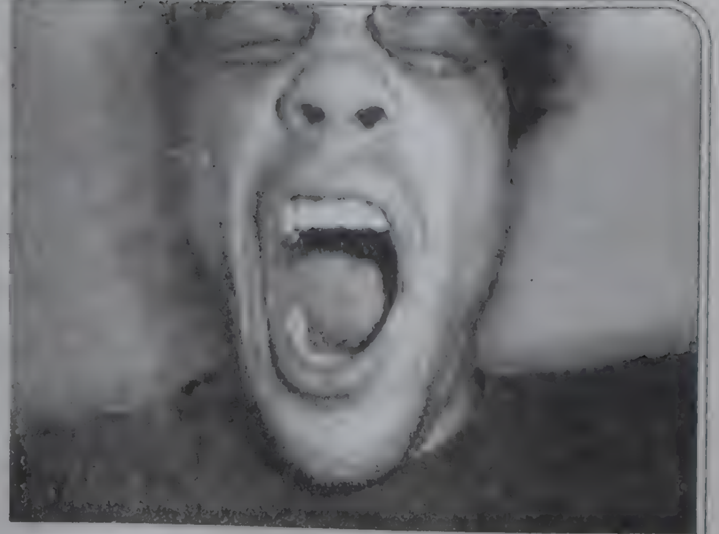
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಿಯ ವೆಚ್ಚ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ನಿದ್ರಾಭಂಗದಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

1. **ವರ್ತನೆ:** ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ದಕ್ಷತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶೇ.21ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗುತ್ತಾರೆ. (ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ನಪಾಸು ಶೇ. 11) ಕೀಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. **ಮಾನಸಿಕ:** ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಶೇ.25-40 ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಶೇ.50 ಜನರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಮಲುರೋಗಿಗಳು "ತಮಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕುಡಿತ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನಶೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತದರಿಂದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ವೃತ್ತವಿದ್ದಂತೆ. ಸಂಸಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತುಮಾತಿಗೆ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೇಗುತ್ತಾನೆ.
3. **ದೈಹಿಕ:** ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರು (ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ) ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ. ಎರಡರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ, ಮಾಂಸ ಖಂಡ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
4. **ಸಾವು:** ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ದಿನಕ್ಕೆ 6-7 ತಾಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

1. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಘಾತ:** ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮಗು, ನಷ್ಟ, ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. **ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ:** ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ರೋಗ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು, ನೋವಿನ ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುನೋವು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
3. **ಭೌಗೋಳಿಕ:** ಒಂದು ಗೋಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗೋಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಮನೆ ಬದಲಾವಣೆ, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
4. **ವಾತಾವರಣ:** ಗಲಾಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
5. **ಔಷಧಿ:** ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಪರಿಹಾರ: ಪರಿಹಾರದ ಸಲುವಾಗಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ:** ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರದಿಂದ ಪೂರ್ವ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಿದಾಗ, ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಔಷಧ ಬೇಕಿಲ್ಲ.
2. **ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ:** ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವಾದಾಗ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ. ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
3. **ಅಧಿಕ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ:** ಇದು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ / ದೈಹಿಕ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಔಷಧ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇದು ಅವಶ್ಯ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (22)

1. ಸರ್ಜರಿ ಪದದ ಮೂಲವೇನು?
2. ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
3. ಪ್ಲಾಸೆಬೋ (Placebo) ಎಂದರೇನು?
4. LSD ಎಂದರೇನು?
5. ಶಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ (Shick test) ಎಂದರೇನು?
6. ಅನಾಲ್‌ಜೆಸಿಕ್ (Analgesic) ಎಂದರೇನು?
7. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (Pregnancy) ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ದೇಹದ ಯಾವ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?
8. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬದಲೀ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾರು, ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿದರು?
9. ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್ (Urologist) ಎಂದರೆ ಯಾರು?
10. ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ (Hyperglycaemia) ಎಂದರೇನು?
11. ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಅಥವಾ ರೋಗವಾಹಕ ಎಂದರೇನು?
12. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ - ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೂಷ್ಟು (ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ರೋಗ ಯಾವುದು?
13. ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
14. ತೊಡೆಯ ಎಲುಬಿನ ಹೆಸರೇನು?
15. ಪ್ರೀಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುಯಲ್ ಟೆನ್‌ಷನ್ (Premen-strual tension Syndrome) ಎಂದರೇನು?
16. ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ (Hypooglycamia) ಎಂದರೇನು?

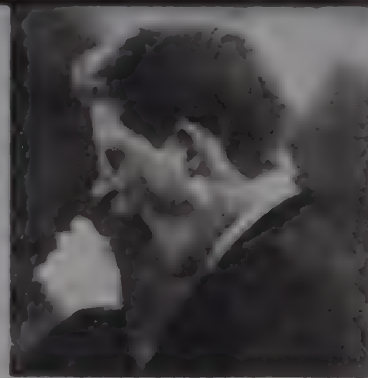
ಉತ್ತರಗಳು

1. ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿರುರ್ಜಿಯಾ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ಶಬ್ದಗಳಾದ 'ಚೀರ್' ಎಂದರೆ ಕೈ ಹಾಗೂ 'ಎರ್ಗ' - ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು.
2. ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ (ಚಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿ, ಸೀಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಸಿಲಿಕ ಅಥವಾ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಉರಿತದ ರೋಗ.
3. ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತು. ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಲೈಸರ್ಜಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಡೈ ಇಥೈಲ್ ಅಮೈಡ್. ಇದೊಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು.
5. ಮಗುವು ಡಿಫ್ತೀರಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ.
6. ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿ.
7. ಮೂತ್ರ.
8. ಜೇಮ್ಸ್.ಡಿ.ಹಾರ್ಡಿ, 1963ರಲ್ಲಿ, ಮಿಸ್ಸಿಸ್ಸಿಪ್ಪಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ.
9. ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ.
10. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
11. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲದಿದ್ದರೂ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.
12. ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಕಾಯಿಲೆ (Candidiasis).
13. 1990ರಲ್ಲಿ.
14. ಫೀಮರ್ (Femur).
15. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ 7ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು- ತಲೆನೋವು, ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸ್ತನಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು. ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದ ಇದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದಾಗುವ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಲಾಗಿದೆ.
16. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳು:

ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ.

1. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೈಕಾಲು ಮುಖವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಮಲಗಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ (ಓದುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
3. ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಬೇಕು.
4. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿರಬೇಕು.
5. ಗಲಾಟೆ ಇರುವ ಕಡೆ ಮಲಗಬಾರದು.
6. ಮಲಗುವಾಗ ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.
7. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು.
8. ಮಲಗಿದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಎದ್ದು ಕೋಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. (ಓದುವುದು, ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಓಡಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ).



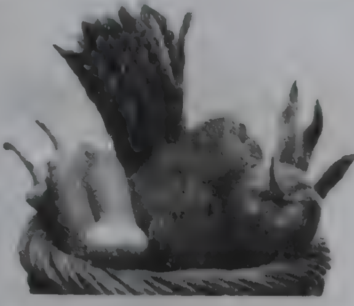
9. ಪ್ರತಿ ಸಂಜೆ ದೇಹ ಸುಸ್ತಾಗುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
10. ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿ.

ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ದಿನವಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 017

(10ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ



ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಕ್ಕುವುದು ಕಡಿಮೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ದಾಸ್ತಾನು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕರುಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ಕರುಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣನಾಳ ದಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆ ಕುಂಟಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಕಬ್ಬಿಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣ ದೊರಕಿಸುವ ಆಹಾರ, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೊರಕಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಹುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರ

ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು 'ಹೀಮ್' ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೇಹ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗ್ರ ಸ್ಥಾನ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ (100 ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಧಾನ್ಯಗಳು :	
ಅಕ್ಕಿ ತೌಡು	35.0
ಅವಲಕ್ಕಿ	20.0
ಸಜ್ಜೆ	8.0
ಮಂಡಕ್ಕಿ	6.6
ಗೋಧಿ	5.3
ಜೋಳ	4.1
ರಾಗಿ	3.9
ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ	3.2
ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ	0.7
ಕಾಳುಗಳು :	
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	10.4
ಕಡ್ಲೆಕಾಳು	9.5
ಅಲಸಂದೆ	8.6
ಬಟಾಣಿ	7.0
ಹುರಳಿಕಾಳು	6.8
ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ	5.3
ಹೆಸರುಬೇಳೆ	3.9
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	3.8
ಹಣ್ಣುಗಳು :	
ಕಲಂಗಡಿ	7.9
ಸೀತಾಫಲ	3.1
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	6.3
ಉತ್ತತ್ತಿ	7.3
ಮರಸೇಬು	2.4
ಅನಾನಸ್	2.5
ದಾಳಿಂಬೆ	1.8
ಮಾಂಸಾಹಾರ :	
ಮಾಂಸ	18.0
ಮೀನು	5.0
ಮೊಟ್ಟೆ	2.1
ಲಿವರ್	6.2
ಹೈನು :	
ಹಾಲು	0.2
ಕೋವಾ	5.0

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ (100 ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ತರಕಾರಿಗಳು :	
ಹೂಕೋಸು	40.0
ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು	27.3
ಕಡ್ಲೆಸೊಪ್ಪು	23.8
ಕರಿಬೇವು	20.1
ರಾಜಗಿರಿ	18.4
ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ	17.4
ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು	15.6
ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು	14.8
ವಿಳ್ಯದೆಲೆ	10.6
ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು	10.0
ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು	3.9
ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು	3.5
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	1.9
ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ	1.2
ಬಾಳೆಕಾಯಿ	6.3
ಬೀನ್ಸ್	2.6
ಹೂಕೋಸು	1.4
ಜವಳಿಕಾಯಿ	1.1
ಡಬಲ್‌ಬೀನ್ಸ್	2.3
ಈರುಳ್ಳಿ	7.5
ಬಾಳೆದಂಟು	6.3
ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು :	
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	7.7
ಬಾದಾಮಿ	5.1
ಗೋಡಂಬಿ	5.1
ಕೊಬ್ಬರಿ	7.8
ದಿನಸಿ :	
ಬೆಲ್ಲ	2.7
ಕುಸಬೆಎಣ್ಣೆ	5.0
ಮೆಂತೆಕಾಳು	6.5
ಎಳ್ಳು	9.3
ಕುರಸಾಣಿ	56.7
ಕುಸುಬೆ	5.0
ಕಾಳುಮೆಣಸು	12.4
ಗಸಗಸೆ	15.9
ಅರಿಷಿಣ	67.8
ಲವಂಗ/ ಜೀರಿಗೆ	11.7

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಇತರೆ ಮೂಲಗಳು

ನಮ್ಮ ನೆಲ, ಜಲ, ಧೂಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಬ್ಬಿಣವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆ- ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣವೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬೆರೆಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೊರಕುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

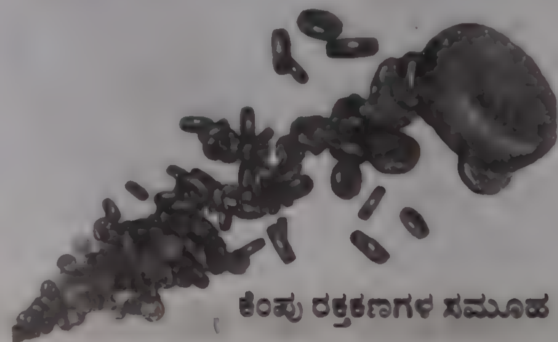
ನಿತ್ಯ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೊರೆವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

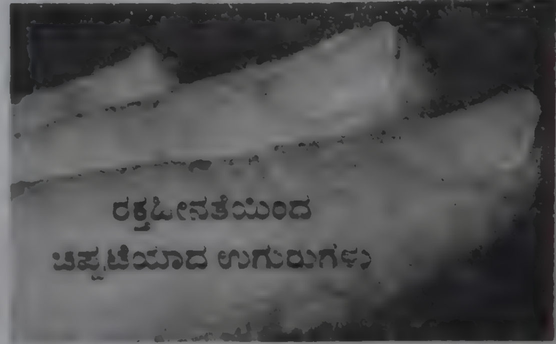
ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಗಣೆ, ಹರಿವೆ, ದಂಟು, ಕಡ್ಲೆ, ಬಸಲೆ, ಹನಗೊನೆ, ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಳ್ಳು, ಲವಂಗ, ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಅನಾನಸು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸಪೋಟ, ಟೊಮೆಟೊ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಗಣಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ರಕ್ತಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದವರಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಆಲಸ್ಯ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ಬಳಲಿಕೆ, ನಿತ್ರಾಣ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಳಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಳತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಮಾನಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಉಗುರುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಗ್ಗುಬಿದ್ದ ಉಗುರುಗಳು ಚಮಚದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಬೇದಿ ಮತ್ತಿತರ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೊಳಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಪದೇ ಪದೇ ಅಂಟುರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರವೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ರಭಸಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾಡಿಮಿಡಿತದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎದೆಬಡಿತ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣುಮಂಜು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮುಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು ಮಾಗುವುದು ನಿಧಾನ. ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೋವು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳು ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಬುಡ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಚಿಟ್ಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಪಾದ, ತೋಳು, ತಲೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲುಗಳು ನೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಓಡಾಡುವಾಗ, ಎತ್ತರ ಏರುವಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವುದು.


ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಮೂಹ

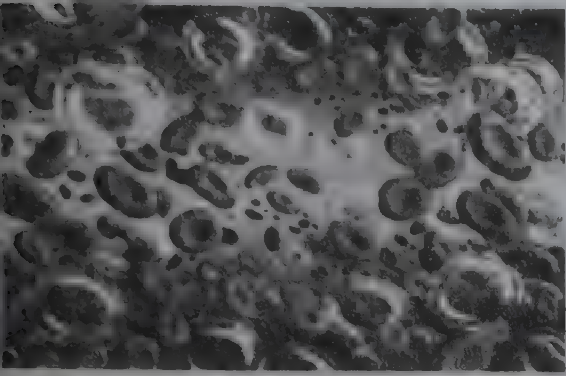

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಉಗುರುಗಳು

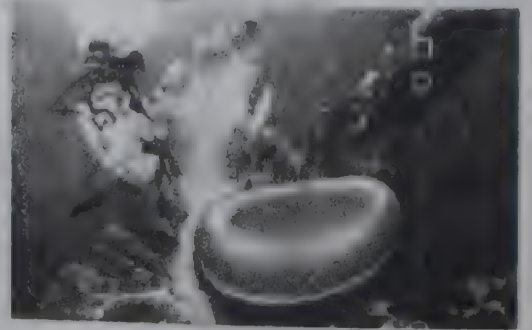
ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಟ- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕುಂಟುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಹ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೂ ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ನರಪೇತಲವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ಸಾವಿನ ಕಾರಣಗಳ ಶ್ರೇಯಾಂಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪತ್ತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವುದೇ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು. ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ, ಬೆರಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಸರಳ ಉಪಕರಣದಿಂದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ 13 ಗ್ರಾಂ(ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ) ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಏಳು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಸ್ಥೂಲ ಪರೀಕ್ಷೆ, ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ,





ಮಲ- ಮೂತ್ರಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಮಾರ್ಪಾಡು

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಪ ರಕ್ತಕೊರತೆ ಇರುವವರು ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೇಬು, ಚೆರ್ರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತಿತರ ಅಧಿಕ ಬೆಲೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಹಣ್ಣು -ತರಕಾರಿಗಳು, ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆವ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕರುಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿ, ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಒಂದು ಸಾರಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ 0.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕರುಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೀನು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇರಲ, ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಅನಾನಸ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ಅಂದರೆ, ತೌಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಫೈಟೇಟ್, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಲೇಟ್, ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯಲ್ಲಿನ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಟೀಯಲ್ಲಿನ ಟ್ಯಾನಿನ್, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರು ಮತ್ತಿತರ ಅಂಶಗಳು ಕರುಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಹೀರುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಮಾಮೂಲಿ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೇಹವು 0.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತಿಂಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೀನನ್ನೋ, ಎಲೆಕೋಸನ್ನೋ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನೋ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹವು 0.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೊಸಂಬಿ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು (0.8) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಫಿ-ಚಹ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಕಾಫಿ-ಟೀಯಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಅಂಶ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ದೇಹ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾತ್ರೆ- ಔಷಧಿ

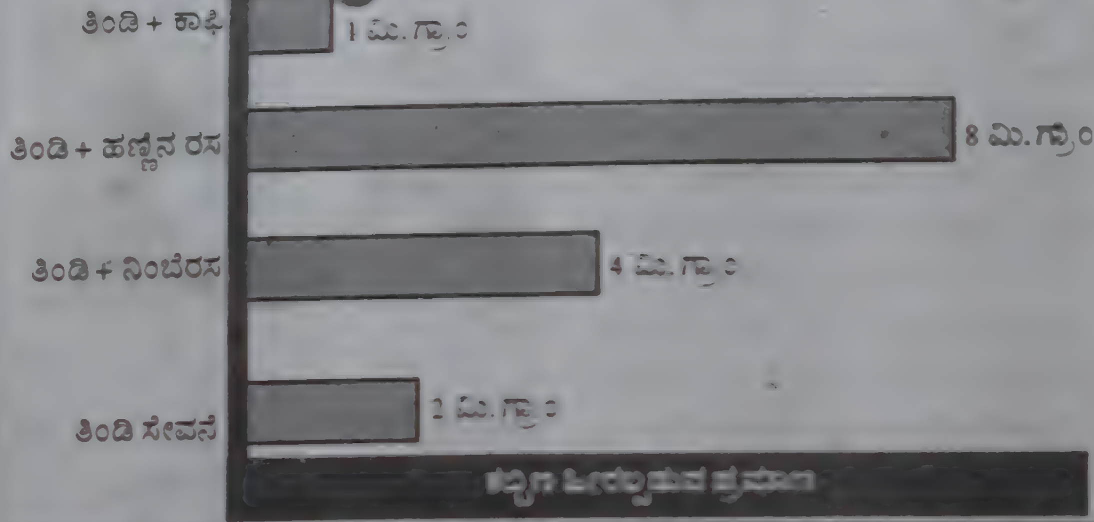
ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣಭರಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಮೊದಲು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ಲಾಡ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ 1932ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರ ಮೇಲೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಭರಿತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಫೆರಸ್-ಫ್ಯೂಮರೇಟ್, ಗ್ಲುಕೊನೇಟ್, ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆಂದು ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದೊಂದಿಗೆ ಫೋಲೇಟ್, ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಬೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣವು ಜೀರ್ಣನಾಳ ಹಾಗೂ ಜಠರವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ



ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗುಣವಾದ ನಂತರವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ದಾಸ್ತಾನು ಆಗಲೋಸುಗ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟಾನಿಕ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾನಿಕ್ ಗಳೂ ಸಹ ಮಾತ್ರೆಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬೆಲೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಟಾನಿಕ್‌ಗಳ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು. ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ 'ಹೀಮ್' ರೂಪದ ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುವ ಟಾನಿಕ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವು 'ಹೀಮ್' ರೂಪದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಒಂದೇ ಐರಿಸಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಟಾನಿಕನ್ನು ಜೀರ್ಣನಾಳ ಸ್ವೈರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು-

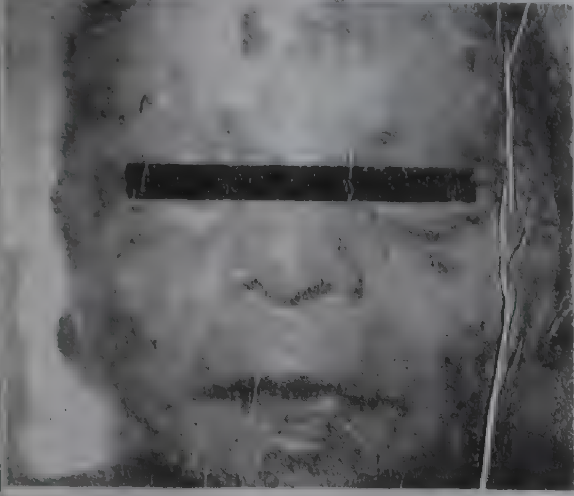
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತೋರಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳು ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೂರಿಕೊಂಡು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
- ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಬಳಸುವ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಬ್ರೆಡ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಜೆ.ಜೆ.ಎಮ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ದಾವಣಗೆರೆ-4

ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **Tonsillitis (ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್) - ಗಲಗ್ರಂಥಿಯುರಿತ** - ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಮಧ್ಯದಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಬಾದಾಮಿಯಾಕಾರದ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಥವಾ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಿ ಉರಿತ ಹೊಂದುವುದು. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಂಪಗೆ ಊದಿಕೊಂಡು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವನಿರೋಧಕ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದರೆ, ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **Syndrome (ಸಿಂಡ್ರೋಂ) - ಲಕ್ಷಣಕೂಟ** - ಹಲವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಸಮೂಹ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಡೌನನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟದಲ್ಲಿ (Down's Syndrome) ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು ಇರುವ ಮೊಂಗೋಲಿಯನ್ನರನ್ನು ಹೋಲುವ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ, ಕರುಳಿನ ತಡೆ, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- **Oedema (ಎಡಿಮ) - ಅಂಗದೂತ** - ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಲ್ಲವೇ ಉರಿತವುಂಟಾಗಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪರಾಸರಣ ಒತ್ತಡ (Osmotic Pressure) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಡಿಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ: ಐದರಿಂದ 40
- **Typhoid - ಟೈಫಾಯ್ಡ್** - ವರ್ಷದವರೆಗಿನವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ರೋಗ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಜ್ವರ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಮುತ್ತುವ ನೊಣಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಆಯಾಸ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ವೈಡಾಲ್, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್, ಸೆಫಲೋಸ್ಪೋರಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಲಸಿಕೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ●



ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ರುಬೆಲ್ಲಾ

◆ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ರುಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಅಂಟು ರೋಗ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲದ ಜ್ವರ, ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಮತ್ತು ಗಂಧೆಗಳಾಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಜ್ವರ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈರಸ್‌ನಿಂದುಂಟಾಗುವ ರುಬೆಲ್ಲ, ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೂ, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3-10 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗಂಧೆಗಳಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ರೋಗ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ರೋಗವುಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 4-9 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ತುಂತುರುಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರುಬೆಲ್ಲಾದ ರೋಗಾಣು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾ ಮೂಲಕ ಹರಡಿ, ಅನೇಕ ಆಜನ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರುಬೆಲ್ಲದ ಅಧಿಶಯನಕಾಲ ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟು ದಿನಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 50-65ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೊದಲು ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸೌಮ್ಯಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ (Lymph nodes) ಊತ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳು ಇಳಿದ ನಂತರವೂ ಹತ್ತು ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ರುಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಗಂಧೆಗಳು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳೇ ಪ್ರಥಮ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಪೂರ್ವಚಿಹ್ನೆಗಳು ಉಂಟಾದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಮೊದಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಪುಟ್ಟ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಇರುವ, ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗಂಧೆಗಳು. ಕಣ್ಬೂರೆಯುರಿತವೂ ಆಗಬಹುದು.

ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 4-9 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ತುಂತುರುಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಗಂಧೆಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗಂಧೆಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಧೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಹರಡಿ ಬೇಗನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೇ.25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳೇ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ರೋಗನಿಧಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ರುಬೆಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಎಲಿಸ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗನಿಧಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅಪರೂಪವಾಗಿ ರುಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಪರ್‌ಪ್ಯುರ್ (ಲೋಮನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುವುದು) ಆಗಬಹುದು. ರುಬೆಲ್ಲಾದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಮುಖ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಆಜನ್ಮ ರುಬೆಲ್ಲಾ.

ಆಜನ್ಮ ರುಬೆಲ್ಲ

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ರುಬೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟಾದರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಜನ್ಮ ರುಬೆಲ್ಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರುಬೆಲ್ಲ ಸೋಂಕು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಂಗ ವಿಕಲತೆಗಳನ್ನೂ, ಕಡಿಮೆ ದೇಹತೂಕವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಕಿವುಡುತನ, ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ. ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಾದ

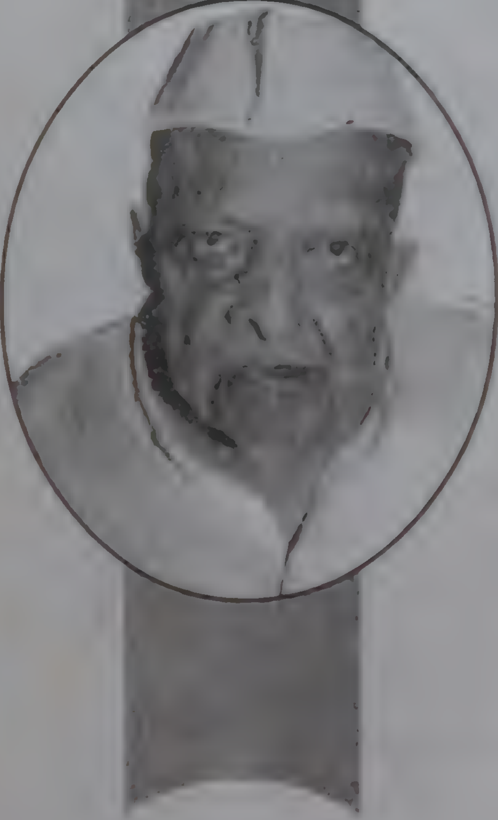
(81ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯದ ಹರಿಕಾರ

ಡಾ. ಎಸ್.ಕೆ. ಕರೀಂಖಾನ್

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

• ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ • ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ



'ನಟವರ ಗಂಗಾಧರ ಉಮಾಶಂಕರ' 'ಜಯತೇ ಜಯತೇ ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ' 'ಜಯಗೌರೀ ಜಗದೀಶ್ವರಿ' ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಜನಪ್ರಿಯ ಗೀತೆಗಳ ರಚನೆಕಾರ ಶತಾಯುಷಿ ಡಾ.ಎಸ್.ಕೆ. ಕರೀಂ ಖಾನ್. ಜಾನಪದ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರು, ಸಾಹಿತಿ ಹೀಗೆ ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳ ಮಹಾನ್ ಚೇತನ.

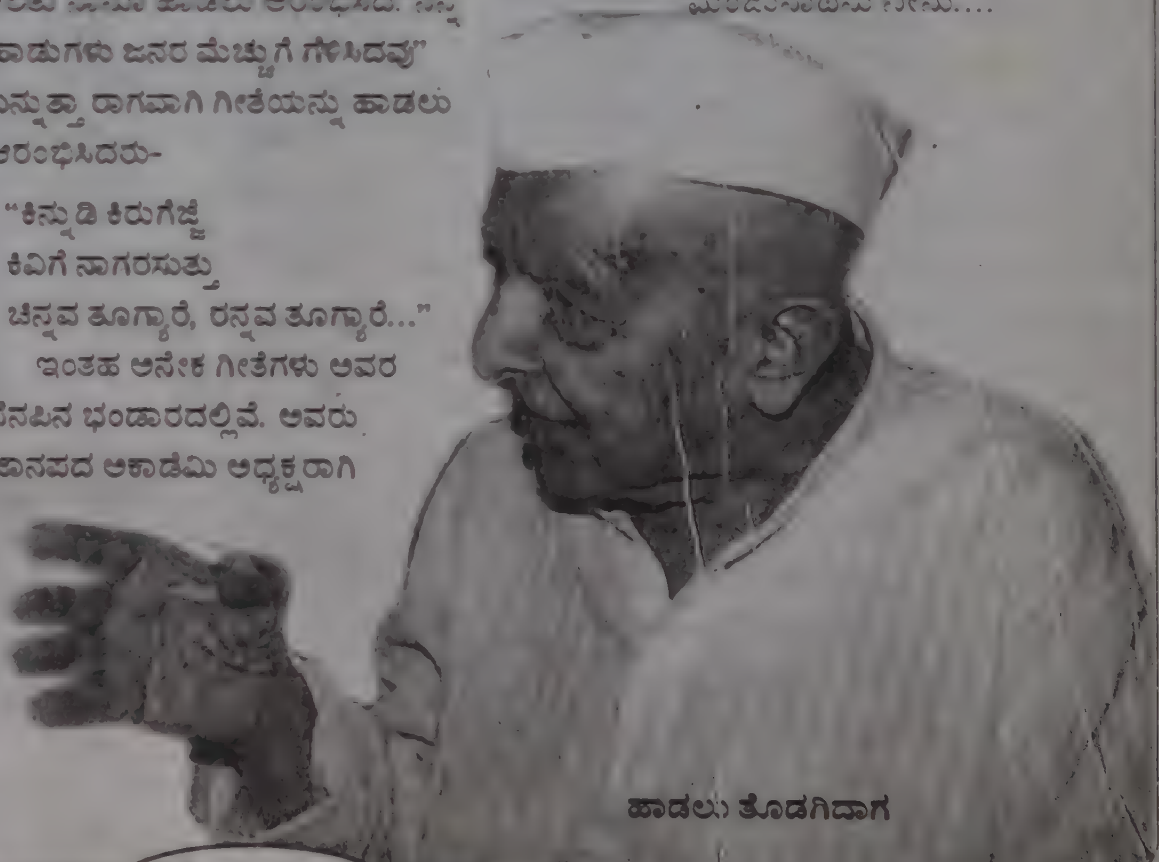
ಕರೀಂ ಖಾನ್‌ರ ತಂದೆ ರಹಮಾನ್ ಖಾನ್ ಅಫಘಾನಿಸ್ತಾನ ಮೂಲದವರು. ಯುನಾನಿ ಪಂಡಿತರಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತ ಸಂಚಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದವರು. ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಕಲೇಶಪುರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ನಿಂತರು. ಎಂಟನೆ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದ ಕರೀಂಖಾನರು ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿಂದ ವೇದ, ಸಂಸ್ಕೃತಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಕಲೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜಾತಿ, ಮತ, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳ ಎಲ್ಲೆಯಿಲ್ಲ. ಏಳು ಜನ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರಲ್ಲಿ ಐದನೆಯವರಾದ ಕರೀಂಖಾನ್‌ರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಜಾನಪದದಲ್ಲಿ ಒಲವು ಮೂಡಿತು.

"ಜಾನಪದದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ "ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಎದುರಿನ ಬಯಲಿಗೆ ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ, ಕೊಣನೂರು ಮುಂತಾದೆಡೆಯಿಂದ ಒತ್ತಾಳೆ, ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಗ್ಗೆಯೆಲ್ಲ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಅವರು ಹಾಡು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕುಣಿದಾಗ ನಮಗೂ ಕುಣಿಯಬೇಕು, ಹಾಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಾನೂ ಹಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಹಾಡುಗಳು ಜನರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದವು" ಎನ್ನುತ್ತಾ ರಾಗವಾಗಿ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು-

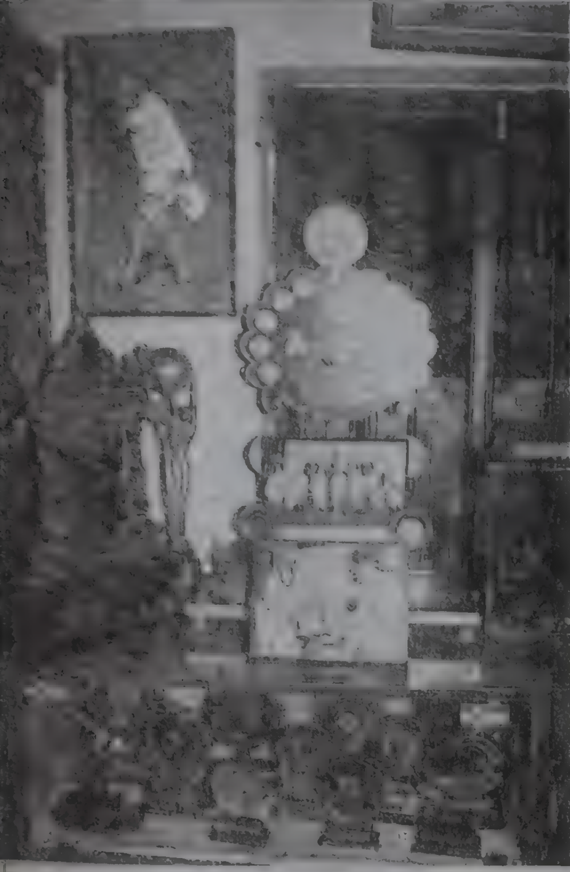
"ಕಿನ್ನುಡಿ ಕಿರುಗೆಜ್ಜೆ
ಕಿವಿಗೆ ನಾಗರಸುತ್ತು
ಚಿನ್ನವ ತೂಗ್ಯಾರೆ, ರನ್ನವ ತೂಗ್ಯಾರೆ..."

ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಗೀತೆಗಳು ಅವರ ನೆನಪಿನ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಅವರು ಜಾನಪದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾಗ ೮೫ ಜಾನಪದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜಾನಪದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಿನಿಮಾ ಗೀತೆಗಳನ್ನು, ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜನಮನ ಗೆದ್ದವರು. ಇವರು ಚಿತ್ರಕತೆ ಮತ್ತು ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಪ್ರಥಮ ಚಿತ್ರ 'ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ'. ನಂತರ ದೇವಮಾನವ, ದೊಂಬರಕೃಷ್ಣ, ಬೇವುಬೆಲ್ಲ, ಚಂದ್ರಕುಮಾರ, ರಾಜೇಶ್ವರಿ, ಪತಿತಪಾವನಿ, ಜೀವನತರಂಗ, ಸೂಪರ್‌ನೋವಾ ಮುಂತಾದ 25 ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಿದರು. ಇವರು ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಚಿತ್ರ 'ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ' ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಧರ್ಮಸ್ಥಳದ ಮಂಜುನಾಥನ ಮೇಲೆ ಇವರು ರಚಿಸಿದ ಗೀತೆ ತುಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಿತು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು.

" ಕಮನೀಯ ಕರಿ ನೀನು
ಕರುನಾಡ ಸಿರಿ ನೀನು
ಕಣ್ಣು ಮನ ಬೆಳಗುತಿಹ
ಮಂಜುನಾಥನು ನೀನು...."



ಹಾಡಲು ತೊಡಗಿದಾಗ



ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂದ 'ಫಲ'ಕಗಳು

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಜಾನಪದವನ್ನು ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, 103 ತುಂಬಿ 104 ರ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸುಮಧುರವಾಗಿ ಒಂದು ಸಾಲೂ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗದಂತೆ ಹಾಡುತ್ತಿರುವ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕೇಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡಿತು. ಆದರೂ 'ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ "ನನಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಾಗಲೀ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮುರಿದದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ್ದಿಲ್ಲ" ಎಂದಾಗ ಬೆರಗುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸರದಿ ನಮ್ಮದಾಯಿತು. ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಒಂದೂವರೆ ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳ ಮಾಸಾಶನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ಕರೀಂ ಖಾನ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ಸಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 1940-41ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದ 'ಲೋಕಮಿತ್ರ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಉಪಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ನೀವಾರ, ನೀಹಾರ ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು, ಸಮೀರ, ಮುಷೀರ, ಬಲಿದಾನಿ ಹುಸೇನ್ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೂ, ನಿರ್ದೋಷಿ, ಮಧುಮೋಹನ್, ಹಣವೋ ಗುಣವೋ, ಮಾಗಡಿ ಕೆಂಪೇಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಮುಂತಾದ ನಾಟಕಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯ ಕುರಿತು ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಾದ ಅ.ನ.ಕೃಷ್ಣರಾಯರು "ಪಂಡಿತರನ್ನು, ಕನ್ನಡದ ಕವಿಗಳನ್ನು ತಲೆದೂಗಿಸುವ ಶೈಲಿ ಗೆಳೆಯ ಕರೀಂಖಾನರದ್ದು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದದ್ದು ಬಾಣಭಟ್ಟನ ಕಾದಂಬರಿ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕರೀಂ ಖಾನರು.

ಕ್ವಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಕರೀಂ ಖಾನರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಜವಳಿ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ರದ್ದಾಗಿತ್ತಂತೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಾರಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಿಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ನಂದಿಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಾನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಒಡನಾಟದ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ, "ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯೋ ಮನುಷ್ಯ. ಅವರ ಜೀವನವೇ ನಮಗೊಂದು ಪಾಠ. ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರುವಾಗ ರೈಲಿನ ಮೂರನೇ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿಯೇ ಬಂದರು. ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿದದ್ದು ಹರಿಜನರ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಪೊರಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಖಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಮಮತೆ. ಗಾಂಧಿನಗರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ನಂದಿಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಕಾರು ಕಳಿಸ್ತೀವಿ ಅಂತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಾರು ಬರುವುದು ತಡವಾದಾಗ ಸೈಕಲ್ ಹತ್ತಿ ಹೊರಟೇಬಿಟ್ಟರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕರು ಬಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಮುಗಲಭೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವೃದ್ಧೆ ತನ್ನ ಸೊಸೆಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಹೆಸರು ಇಡಬೇಕೆಂದೂ ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಆಕೆಯ ಮತ್ತು ಯಜಮಾನರ ಎರಡೂ ವಂಶದವರ ಕಡೆಯ ಹಿರಿಯರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಒಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈ ಘಟನೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ, ಎಂತಹ ವಿಚಾರವನ್ನಾದರೂ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ."

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಂತಹ ದಿವ್ಯಚೇತನದ ಸಾನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲವಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕರೀಂಖಾನರನ್ನು ಇಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೋಮುಗಲಭೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, "ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ



ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರಿಂದ ಸನ್ಮಾನ



'ಶತಮಾನದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮನ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರೀಂ ಖಾನ್ (ಕುಳಿತವರಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಪ್ರಥಮ)

ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪರವಾಗಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇದ್ದಾರೆಂಬುದೇ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕಲೆಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತ ಶತಮಾನ ಕಳೆದಿರುವ ಕರೀಂಖಾನರಿಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಸೂರಿಲ್ಲ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಮನೆಯ 'ಕೀಲಿಕೈ' ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು

ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದರ ಸವಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಹಂಚಿ ನಾವೂ ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗುಂಡು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ಎಷ್ಟು ನೋವಾಗುತ್ತೆ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಚೂರಿಯಿಂದ ತಿವಿದರೆ ಅದೆಷ್ಟು ನೋವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಚೂರಿಯಿಂದ ತಿವಿಯುವವನು ಯಾವ ಪಂಗಡದವನಾದರೂ ಅವನು ನಿರ್ದಯಿ, ಕ್ರೂರಿಯಾಗಿರ್‍ತಾನೆ. ಇದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈಗಿನ ದಿನಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ- "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಮೃದುವಾಗಿರೋದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಕರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡುವೆ. ಮಲಗೋದ್ರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ."

104 ವರ್ಷಗಳ ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕರೀಂಖಾನರು ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದ್ವಾರಕಾ ಹೋಟೆಲಿನ ಅರೆಬೆಳಕಿನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕು ನಡೆಸಿದವರು. ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದ ಅವರನ್ನು "ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇ?" ಎಂದಾಗ "ನಾನು ಬದುಕುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಜೀವವನ್ನೇಕೆ ತಂದು ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಮದುವೆಯ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆತ ನಂತರವೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಏಕೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದರು. 1957ರ



ಮನೆಯನ್ನಿನ್ನೂ ದಯಪಾಲಿಸಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು "ನನಗೆ ದೇವರೇ ಸೂರು, ಆಶ್ರಮ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೂ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಇವರೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಸಹೋದರ ಗಫಾರ ಖಾನ್‌ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಅವರನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ಯುವಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂದೇಶವೇನು?"

ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ-

"ಹಿರಿಯರ ವಚನ ಹರಿವಚನ
ಕೇಳದೇ ಕೆಡುವರು ಲೋಕಜನ
ಹಿರಿಯರ ಬಾಳಿನ ಅನುಭವ ದಾನ
ಕಿರಿಯರ ಪಾಲಿನ ಭಾಗ್ಯವಿದಾತ
ಪಾಲಿಸಿ ಪಡೆಯಿರಿ ಮಾನ ಸಮ್ಮಾನ
ಬೆಳಗಿರಿ ಬಾಳಿನ ಕಡೆಯ ದಿನ..."

ಎಂಬ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿದರು.

ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಕೊಂಡಿಯಾದ ಕರೀಂಖಾನರಿಗೆ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಕೆ.ಸಿ. ರೆಡ್ಡಿ, ಕೆಂಗಲ್ ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು ಕರೀಂ ಖಾನ್‌ರ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಸರಳ ಬದುಕಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನೊಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಕರೀಂಖಾನ್‌ರ ಜೀವನ ಯುವಜನತೆಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಲಿ. •

(ಚಿತ್ರಗಳು: ಬಸವರಾಜ ಕಾಳನೂರ್)

"ಬೀಗರು ಬರುವ ಹೊತ್ತಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರ ಮುಗೀಲಿಲ್ವೆ?'' ರಂಗಪ್ಪನವರು ಕೂಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮದ ವಾತಾವರಣ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕುಂದುಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಲಾಷೆ.

ದ್ದಂತೆಯೇ ಆರತಿ ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ವರನಿಗೆ ಆರತಿ ಬೆಳಗಿದರು. ಬಾಜಾ ಭಜಂತ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದರು. ಬೀಗರಿಗೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ ಒಳ ನಡೆದರು. ವರಪೂಜೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವರಪೂಜೆಯೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ವಧು, ವರನ ಕಡೆಯ ಬೀಗರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮನ್ನು



ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆದ ಮದುವೆ

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ರಂಗಪ್ಪನವರಿಗೆ ಮಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತಳಾದುದರಿಂದ ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಷ್ಟು ಓದಿಸಿದರು. ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದ ಸುನೀತಳಿಗೆ ಗಂಡು ಹುಡುಕುವುದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇ ಅವಳಷ್ಟು ಕಲಿತ ಹುಡುಗಿಯರಿರಲಿ, ಹುಡುಗರೂ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹುಡುಗ ಸಿಗುವುದು ದುಸ್ತರವಾಯಿತು. ದೂರದ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ವರನೊಬ್ಬರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಜಾತಕ ನೋಡಲಾಗಿ ಅನುರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ವರನ ತಂದೆತಾಯಿ, ಬಂಧು ಬಳಗ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿದರು. ಸುನೀತಳ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನಂತೂ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಂಡಾಡುವವರೇ. ರೂಪ, ವಿದ್ಯೆ, ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸರಿಗಟ್ಟುವಂತಹ ಸಂಬಂಧ. ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವೂ ಆಯಿತು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ದಿನಾಂಕ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ವಾಚು, ಉಂಗುರ, ಚೈನ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಮಾತುಕತೆಯಾಯಿತು. ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂ. ಮುಂಚೆಯೇ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನಿಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯ ದಿನದಂದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ರಂಗಪ್ಪನವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿಯೇ ಜರುಗಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮದುವೆಯೂ ನಡೆದು ಮಗಳನ್ನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಅಂತ ರಂಗಪ್ಪ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಿಧಿಯಾಟ ಎಂಬುದಿದೆಯಲ್ಲ! ಅದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು.

ಬಸ್ ಬಂದಿತೆಂದು ಯಾರೋ ಬಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ದಡಬಡನೆ ಓಡಿದರು ರಂಗಪ್ಪ. ಬಸ್ ಇಳಿಯುತ್ತಿ

ತಾವು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ಪುರೋಹಿತರು ಕೊಬ್ಬರಿ ಬಟ್ಟಲು, ಅರಿಶಿನ, ಕುಂಕುಮ, ಬುಕ್ಕಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಅವಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವರನನ್ನು ನೋಡಲು ವಧುವಿನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ, ವಧುವನ್ನು ನೋಡಲು ವರನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಕಾತುರವಾದರೆ ವಧುವರರಿಬ್ಬರೂ ಯಾವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ನೋಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಬಯಕೆ. ಅಡುಗೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಂತೂ ಸುನೀತಾಳ ಸೋದರಮಾವನ ಪಾಲಿಗೆ. ಎಲ್ಲ ಅಡುಗೆಯೂ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಡುಗೆಯವರಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಇತ್ತಿಂದತ್ತ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ವರಪೂಜೆಗೆಂದು ವರನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೆಂಗಳೆಯರು 'ನಾ ಮುಂದು, ನೀ ಮುಂದು' ಎಂದು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಯುಟ್ಟಿದ್ದು ನಿಷ್ಫಲವಾಗಬಾರದೆಂಬ ಬಯಕೆ. ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೋ ಮತ್ತು ಚೆಂದ ಕಾಣಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ. ವರನೂ ಬಿಳಿಯ ಪಂಚೆ, ರೇಷ್ಮೆ ಜುಬ್ಬ ತೊಟ್ಟು ಶಲ್ಯ ಹೆಗಲೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ. ಆಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪೋಲಿಸರ ಆಗಮನವಾಯಿತು. ಪೋಲಿಸರನ್ನು ನೋಡಿ ಇಡೀ ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪವೋ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ. ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಈಕಡೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂದು ರಂಗಪ್ಪನವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೋ ಏನೋ ಓಡೋಡಿ ಬಂದರು. ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್...

"ರಂಗಪ್ಪನವರೇ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವೀ ಅಳಿಯ ಮತ್ತು ಬೀಗರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೀರಾ?''

"ಯಾಕೆ? ಏನಾಯ್ತು ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟ್ರೇ?''

"ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾಹುತ ಆಗಬಾರದೆಂದೇ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.''

"ಅಂದ್ರೆ? ನಂಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ.'' ಅಂತ ಬೆವರೊರೆಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಚಳಿಯಲ್ಲೂ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

"ನೀವೇನೂ ಹೆದರ್ಕೋಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯ ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೆಯನ್ನು ಅರೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.''

"ಅವರೇನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ?'' ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿದ್ದರು. ವರನಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನಪ್ಪನಿಗೆ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ವರ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಿ "ಏನ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟ್ರೇ, ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಾ?'' ಎಂದು ಜೋರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಅಷ್ಟೇ ತಣ್ಣಗಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ "ನೀವೇನು ಮಾಡಿದೀರಿ ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ವಾ?''

"ಏನ್ ಮಾತಾಡ್ತಿದೀರಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಮಗ ಏನ್ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ?'' ಅಂತ ವರನ ತಂದೆಯೂ ದನಿಗೂಡಿಸಿದರು.

"ಡಿ.ಐ.ಜಿ.ಯಿಂದ ಆದೇಶ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವರ ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೇನ ಅರೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅಂತ''.

ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಯಾರಿಗೂ ಮಾತೇ ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ. ರಂಗಪ್ಪನವರು ದೈನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕಾಲು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋದರು. ಅವರು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತ "ಏಳಿ ರಂಗಪ್ಪನವರೇ, ನೀವ್ಯಾಕೆ ದುಃಖ ಪಡ್ತೀರಿ? ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವರೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಾರಲ್ಲ. ಈ ಲೋಫರ್ ಏನ್ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಗೊತ್ತಾ? ತಾನು ಮುಂಚೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ನಿರ್ಮಲಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದು ನಂಬಿಸಿ ಅವಳ ಉದರದಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರತಿರೂಪ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ

ಏನೂ ಅರಿಯದ ಅಮಾಯಕನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಪ್ಪನಿಗೂ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳೇನೂ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತರುವವಳಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಹುಡುಗಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇವನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದಾಗ ತಂದೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರ ಪಿತೃವಾಕ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಈ ಮಗ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರವೇ ಇಷ್ಟು ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವನು ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರ ಈ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಂಪನಿಗೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಹುಡುಗಿ ಇವನಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹುಡುಕಾಡಿದಾಗ ಇವನ ಅಡ್ರೆಸ್ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತಾದರೂ ಈ ಆಸಾಮಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕಂಪನಿಯವರು ಮದುವೆಯ ಸುಳಿವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳು ತಡಮಾಡದೇ ತನ್ನ ಅಣ್ಣಂದಿರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರೋ ಗಟ್ಟಿಕುಳಗಳು. ತಂಗಿಯ ಮಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದು ತಕ್ಷಣ ಪೋಲಿಸ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿಯ ಅಡ್ರೆಸ್ ಪಡೆದು ಡಿ.ಐ.ಜಿ. ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬಂದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಇವನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಕಸ್ಟಡಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ರಂಗಪ್ಪನವರೇ, ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ತಡವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಾಳು ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಾ?"

ರಂಗಪ್ಪನವರಿಗಂತೂ ನಿಂತ ನೆಲ ಕುಸಿಯಬಾರದೇ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು "ಯಾಕಪ್ಪಾ ಇಂತಹ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ರಿ? ನನ್ನ ಮಗಳು ಏನನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ಲು?" ವರ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ.

"ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ ರಂಗಪ್ಪನವರೇ, ನಾನು ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಅವರು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದ್ರಿಂದ ಒಪ್ಪಿದೆನಷ್ಟೇ."

ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಪಸ್ಸು ಮನೆಗೆ ತೆರಳಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಮದುವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್ ಆದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೆಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತು. ಸುನೀತಳ ಸೋದರಮಾವ ಈಗಾಗಲೇ ವರನ ತಂದೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಸೂಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾಡಿದ್ದ ಅಡುಗೆಯೆಲ್ಲ ಬಿಮ್ಮನೆ ಬಿಗಿದು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಅದರ ಘಮಘಮದಿಂದ ಯಾರ ಮೂಗೂ ಅರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಳ್ಳೆ, ಪಿಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತ ತಾಯಂದಿರು ಬೀಗರಿಗೆ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಮೋಸಗಾರ ವರನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಕುಟುಂಬದ ಆಗಮನವಾಯಿತು. ವಿಷಯದ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದ ಅವರು "ರೈಲು ತಡವಾಯಿತು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಚೈನು ಎಳೆದದ್ದರಿಂದ ಚೆಕ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು" ಎಂದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಯಾರೂ ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾದ್ಯಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ. ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಅವರ ಮಗ ಮೂವರೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಗರಬಡಿದವರಂತಾದರು. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಮಗ ಅರ್ಜುನ ತುಂಬ ಮರುಗಿದ. ವಿಷಯ ಹೇಳಿದವರು "ಎಲ್ಲರೂ ಮರುಗುವವರೇ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವವರಾರು? ರಂಗಪ್ಪನವರಂತೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ." ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅರ್ಜುನನಿಗೇನನ್ನಿಸಿತೋ ಏನೋ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಒಂದರ್ಧಗಂಟೆ ಮಾತನಾಡಿದ. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ರಂಗಪ್ಪನವರಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ನಡೆದ. ರಂಗಪ್ಪ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವಾದಾಗಿನಿಂದ ನಡೆದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಾವು ತಪ್ಪಿದ್ದೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅರ್ಜುನ ಬಂದವನೇ ರಂಗಪ್ಪನವರ ಕಾಲಿಗೆರಗಿ "ನಾನು ಅರ್ಜುನ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನಣ್ಣ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಪರವಾಗಿ ನಾನು ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುತ್ತೇನೆ." ರಂಗಪ್ಪನವರು, ಸುನೀತ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ "ಈಗ ಯಾರ ಕ್ಷಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ? ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ" ಎಂದು ನಿಡುಸುಯ್ದರು. ಅರ್ಜುನ ಮತ್ತೆ "ನನ್ನದೊಂದು ಕೋರಿಕೆಯಿದೆ. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನನ್ನಿಚ್ಛೆ. ನೀವೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ನಾಳೆಯ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲೇ ನಾನು ಸುನೀತಾಳ ಪಾಣಿಗ್ರಹಣ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತರಾದರು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಘಾತವೇ ಆಯಿತೆನ್ನಬಹುದು. ಸುನೀತಾಳ ಸೋದರ ಮಾವ "ನಿಮ್ಮಣ್ಣ ಮಾಡಿದ ಮೋಸವೇ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ವಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಕೊಡುವುದೇ ಬೇಡ." ಅರ್ಜುನನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಕೋಪ ಬಂತು "ನೋಡಿ, ಒಬ್ಬ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ವಂಶವನ್ನೇ ಹೀಗಳೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನನಿಗೂ ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸು. ಅವನು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವನು. ಅವನ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮಗ ಮಾಡಿದ್ದು ಕ್ಷಮಿಸಲಾಗದ ತಪ್ಪೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುನೀತಾಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟಾರು. ಆದರೆ ಸುನೀತಾಳನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾನೆ."

ಈ ವಿಷಯ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಿತು. ರಂಗಪ್ಪನವರು "ನಮಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೊಡಿ" ಎಂದರು. ಸುನೀತಾಳ ಕಡೆಯ ಬಂಧುಬಳಗವೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಈ ಸಂಬಂಧ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಯಿತು. ಅರ್ಜುನ ಅಪರಂಜಿಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್. ಸುನೀತಾಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳ ಮುಖ ನೋಡಿದರು. ಅವಳು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ "ನೀವೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ತೀರೋ ಹಾಗೆ" ಎಂದಳು. ಮದುವೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಕೇಳುವವರಾರು? ರಂಗಪ್ಪನವರು ಅರ್ಜುನ ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಬಂದು "ನಿಜಕ್ಕೂ ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರು, ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆ ಉಳಿಸಿದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡರು. "ಛೆ! ಛೆ! ಅಳಬೇಡಿ, ಮನುಷ್ಯತ್ವವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದಿರಲಿ, ಮದುವೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮುಂದುವರೆಯಲಿ."

ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದ್ದ ಮದುವೆಯ ಕಲಾಪಗಳು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಗೊಂಡವು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಭ್ರಮದ, ಸಡಗರ ವಾತಾವರಣ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಅದೇ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲೇ ಸುನೀತಾ ಅರ್ಜುನನ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾದಳು. ಮಾಂಗಲ್ಯ ಧಾರಣೆ ಮರುಕ್ಷಣ ಸುನೀತ "ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿರಲಿಲ್ವೆ?" ಎಂದು ತುಂಟತನದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಅವನೂ ನಸುನಗುತ್ತ "ನನ್ನ ಮುಖ ಕಂಡರೇ ಹೆದರಿ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ರಾಮನ ಭಕ್ತ ಆಂಜನೇಯನಂತೆ ಎದೆಬಗೆದು ತೋರಿಸಲೇ?" ಎಂದಾಗ ನಾಚಿ ಕೆಂಪಾದಳು ಸುನೀತ. ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನೂ ಬದುಕಿದೆಯೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಮದುವೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ●

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ಅಶೋಕ

ಅಶೋಕ ಎಂದರೆ ಶೋಕವಿಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ. ಇದು ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮರವಾಗಿದ್ದು, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ, ಪೂರ್ವ ಬಂಗಾಲ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮುಂತಾದೆಡೆ ರಸ್ತೆಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾವಣನಿಂದ ಅಪಹೃತಳಾದ ಸೀತೆ ಅಶೋಕ ಮರದಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳೆಂದು ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥನು ಬುದ್ಧನಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಥಮ ಉಪದೇಶ ಬೋಧಿಸಿದನಂತೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮರವನ್ನು ಪ್ರೇಮದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಚೈತ್ರಮಾಸದ ಹದಿಮೂರನೇ ದಿನ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಸುಖಾಂತವಾಗಲೆಂದು ಅಶೋಕ ಮರಕ್ಕೆ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಶೋಕ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ, ಕಂಕೆಲ್ಲಿ, ವಿಚಿತ್ರ, ಗಂಧಪುಷ್ಪ ಎಂದೂ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಟ್ರೀ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಅಸೋಕ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ, ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಆಸುಪಲ, ಅಶೋಪಲಾವ, ತಮಿಳು, ಮಲಯಾಳಂದಲ್ಲಿ ಅಸೋಗಮ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು Saraca Indica.

ಅಶೋಕ ವೃಕ್ಷವು 20-30 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಜೊತೆ ಕಿರುಪತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮರದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೂ ಬಿಟ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ನೋಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅಶೋಕದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಟಾಚಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಾಗದ ಪದರ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯದ ಜೀವ ಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದ ನಾಲ್ಕನೆ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ●

ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

- ✦ ಅಶೋಕದ ತೊಗಟೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ✦ ರಕ್ತಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅಶೋಕದ ಹೂವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಅಶೋಕದ ಹೂಗಳು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ✦ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ✦ ತೊಗಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಶೋಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✦ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತೊಗಟೆಯ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವಿಷ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✦ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗಂಡಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಇದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ

ಗುದನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಯೇ 'ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ'. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹಿಗ್ಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನಂತರ ಕಿಡ್ನಿಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸ (tumour) ಬೆಳೆದು ಮೂತ್ರಕೋಶ (bladder), ದುಗ್ಧಗಂಟು (Lymphnode) ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳ ಪೈಕಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಳೆಗಳವರೆಗೂ ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ; ನೋವು ಅಪರಿಮಿತ. ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಪೀಟರ್ ಆಲ್ಬರ್ಟ್‌ಸನ್ (ಕನೆಕ್ಟಿಕಟ್‌ಯು.ಎಸ್.) ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಭಯಂಕರ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲೆ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಲವತ್ತರಿಂದ ಐವತ್ತು ವಯೋಮಾನದ ಪ್ರತಿ 53 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅರವತ್ತರಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತು ವಯೋಮಾನದ ಪ್ರತಿ ಏಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರಂತೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲರು. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸದೃಢ ಮತ್ತು ನೀಳಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಟೊಮೆಟೊಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಲೈಕೋಪೀನ್' (Lycopene) ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲದೆಂಬುದು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ರೋಗ ಪತ್ತೆ

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು 'ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಧಜನಕ' ಪರೀಕ್ಷೆ. ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಓರ್ವ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಮಟ್ಟ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎ.(Protein Specific Antigen)ಯ ರೀಡಿಂಗ್ ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಲವತ್ತರ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ 2.5ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿದೆಯೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವವರೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಂತರ ಬಯಾಪ್ಸಿ (Biopsy) ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು 'ಗ್ಲೀಸನ್' (Gleason) ಮಾಪಕ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಮಾಪಕವು ಒಂದರಿಂದ 10ರವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅಲ್ಪವೆಂದರೆ ಒಂದು. 10ನ್ನು ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟ (ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ)ವೆಂದು ಈ ಮಾಪಕದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತಿ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಲಾಗದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ (ತೀವ್ರವಲ್ಲದ) ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ಬಹುಶಃ ಕ್ಷೇಮವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳ ಪೈಕಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಗಂಡು ಜಾತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಈ ಪೀಡೆ ರೋಗಿಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ನರಕದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಪ್ರಾಸ್ಟಾಟಿಕ್ಟೊಮಿ: ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಯುಕ್ತ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಹರಡುವ ಭಯವಿರದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಶಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಕಂಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಪುಂಸಕತೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ವೈದ್ಯರ ನೈಪುಣ್ಯ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲದು. ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಅಸಂಭವ.

ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ

1990ರಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾದ ಈ ವಿಧಾನವು ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಕೈಚಳಕ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಡೆಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಕೊರೆದು ವಿಡಿಯೋ ಮುಖಾಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಬಹುಬೇಗ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

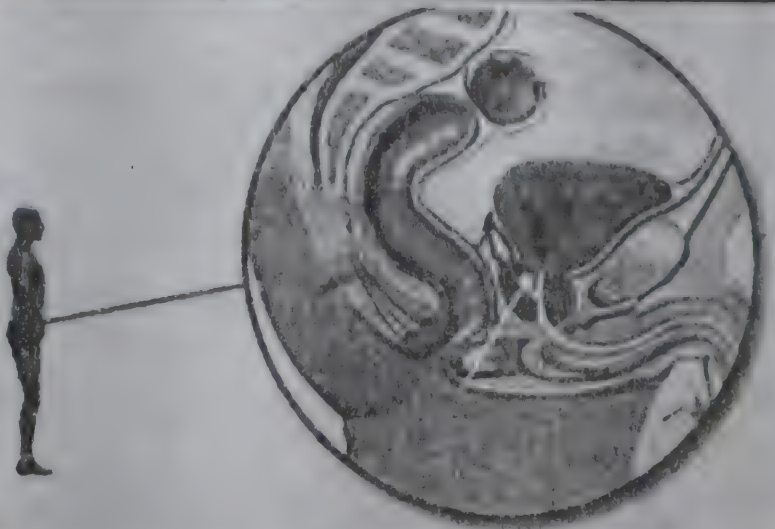
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಾತ್ರದ ರೇಡಿಯೋ ವಿಕಿರಣ ಐಸಾಟೋಪುಗಳನ್ನು (ಅಯೋಡಿನ್ ಅಥವಾ ಪಲಾಡಿಯಂ) ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟಿನಲ್ಲಿ ತುರುಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು. ರೋಗಿಯು ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಘಾಸಿ ಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ, ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳ ಲಾಗದು. ಆದರೂ ಮುದುಕರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

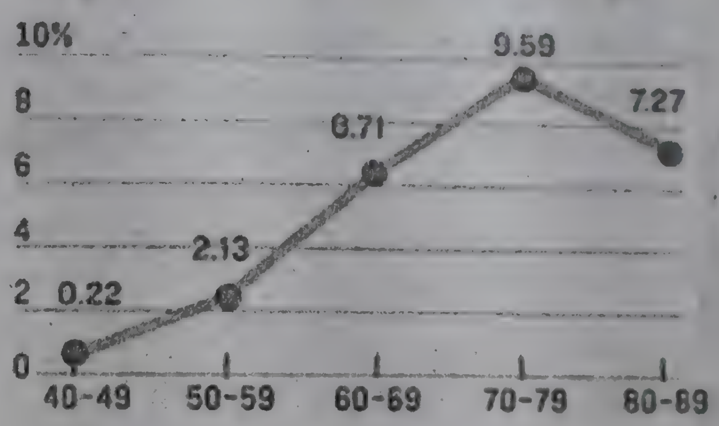
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬೆಳೆದ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೂಲಕ ಕುಗ್ಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಅಪೂರ್ಣವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಜೊತೆ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅರ್ಬುದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಅಸಹನೀಯತೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಬೆವರು ವಿಕೆಯು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದ ಪ್ರಧಾನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು.



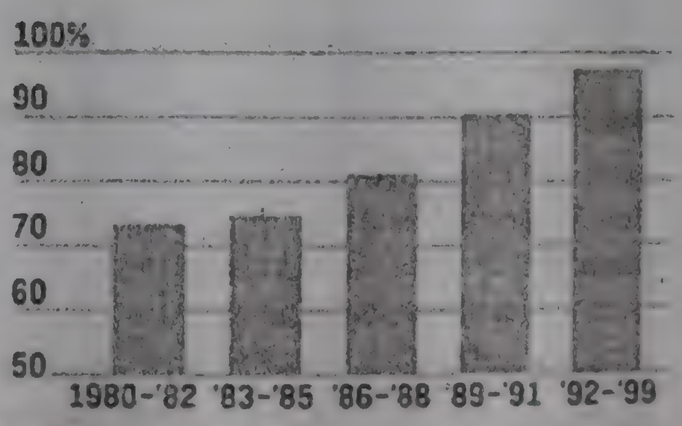
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಪ್ರಹಸನ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು



ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿದೆ.



ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ಸಂದರೂ ಬದುಕುಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಅಂಕಿಅಂಶ:

ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ:

ಅಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಗಳು ಈ ಪಿಡುಗನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲವೆಂದು ಡಾ। ಡೀನ್ ಆರ್ನಿಶ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.ಹತ್ತರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಬ್ಬು ಇರಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಾಸುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗ ದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ●

ಮನೆಮದ್ದು

ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿ: ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೇವಿನ ಹೂ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸಿಡಿಟಿ: ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ತುಟಿ ಒಡೆದರೆ: ತಾಜಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುರಿ: ತಂಪಾದ ನೀರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮೈ ತುರಿಕೆ: ಪಡುವಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅರಿಶಿಣ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ: ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅರೆ ತಲೆನೋವು: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು [illegible] ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ: ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ: ದಿನಾಲೂ ಊಟದೊಡನೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಅಲರ್ಜಿ: ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಡಿತ: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಒಸರುವ ಹಾಲಿನಂತಹ ರಸವನ್ನು ಚೇಳು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು

ಇಲಿ ಕಡಿತ: ಆಲದ ಮರದ ಹಾಲನ್ನು ಇಲಿ ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಫ: ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ, ಒಂದೆರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ: ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಟೆ ಕುದಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ: ಕಬ್ಬು ಸೀಳಿ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಸ್.ವಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ, [illegible] ಚಿಕ್ಕೋಡಿ [illegible] ಬೆಳಗಾವಿ-591 111

ಮುಳ್ಳು ಹೊರತೆಗೆಯಲು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಾವಸಪ್ಪೊಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮುಳ್ಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು.

ಕುರು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು, ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಕುರು ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ: ಆಗಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಎಸ್. ದೇಗಿ, ಗೋಪಾಲ ನಿವಾಸ, [illegible] ಶಹಾಪುರ-585 223. ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ.

ಕಣ್ಣು ನೋವು: ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ: ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಒಣಗುವುವು. ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾರ ಮುಖ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೇಮಾ ಈ. ಬಳಿಗಾರ, (ದ್ಯಾಮವ್ವನ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ), ತಾ.ಕುಂದಗೋಳ, ಸಾ.ಗುಡಿಗೇರಿ, ಧಾರವಾಡ-581 107

ಸುಟ್ಟಗಾಯ: ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆ ರಸವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಗುರುತು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು: ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆ: ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಕಾಂತಿ: ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮೂವತ್ತು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾಶ ಮ. ಕಲ್ಲೋಳಿ, ಮು.ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ. ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ-591 226

ಶೀತ: ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ: ಊಟದ ನಂತರ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.

ಮಂಡಿನೋವು : ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ನೀರು, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಐದಾರು ಬಾರಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

ಆರ್. ಮಹೇಂದ್ರ, (ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು), ಐಶ್ವರ್ಯ ಹೋಮಿಯೋ ಫಾರ್ಮಸಿ, ಕೇರುಬೀದಿ, ಶಿಕಾರಿಪುರ-577 427. ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ಲವಂಗವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

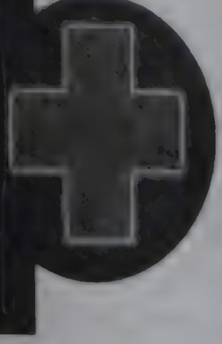
ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಹಾದೇವ ಈಶ್ವರ ಕಮತೆ, ಮು/ಅಂ. ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ-591 226

ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗ ಮ ನಿ ಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

• ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಷಾ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 23, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಮೈ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ನೆರಿಗೆಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಚರ್ಮದ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

● ನೀವು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಖಾಜಾಹುಸೇನ, ಕಣೇಕಲ್

■ **ವಯಸ್ಸು 17, ಓದಿದ ವಿಷಯ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?**

● ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಲೀ, ಓದುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬರೆಯುವುದು, ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷ ಓದಿ ನಂತರ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಅರ್ಥವಾಗದ್ದನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೆಲಗದ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾಗರಾಜ ಮಿಟ್ಟಾ, ಸುರಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 28. ಏಳೆಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಲ ಹೋದ ನಂತರವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಯಾಗಿಯೆ ತಿನ್ನುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ತ್ರಿಫಲಾಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಸಲ್ಲದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮೈಸೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 18 ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಯೋನಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನೀವು ಅನಗತ್ಯ ಭಯಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹವನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಮಗು ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಜನನಾಂಗ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ, ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಅರಕಲಗೂಡು

■ **ನನಗೆ 38 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಪತಿಗೆ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಮೂರು ಸಲವೂ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಮೂರು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಪಡೆಯಬಹುದು?**

● ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಮತ್ತೇಕೆ ನಿಮಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಹಂಬಲ? ಈಗಾಗಲೇ 38 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್‌ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇ ತೊಂದರೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇರುವ ಮಗಳನ್ನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಗಂಡುಮಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನಾಥ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿ.ವಿ. ಸಂತೋಷ, ಭಾರತೀನಗರ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಇದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದೆ. X-Ray, ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆ, ರಕ್ತ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿರುವೆ. ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಕಾಫಿ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಎಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದೆ. ಔಷಧಿ ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

● ನಿಮಗೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯಷ್ಟೇ. ಮಹಾಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ತಿಂದು ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯ, ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುರೇಶ, ಜಯನಗರ

■ **ವಯಸ್ಸು 32. ವಿವಾಹವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಬೇಗ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ?**

● ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು - 108 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ಮತ್ತು 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಅವರು ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದೇನೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ತಲೆನೋವು, ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಬ್ಲರ್ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಬ್ಲರ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಬಳಸಿ. ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿರು ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯ ಮೂರು ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ನಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲು ಹತ್ತಿರದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ರೂಪ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಆಗಿದೆ. ಕೂದಲಿನ ತುದಿ ಕವಲೊಡೆದಿದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತುಟಿಗಳೂ ಕಪ್ಪಾಗಿವೆ. ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕುಳಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ.

● ಬಿಳಿಗೂದಲಿಗೆ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆಹಂದಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೀಲಿಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ. ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಕುಳಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ - ನಾವು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ 8-9ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡೆ. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸಣ್ಣಗಾಗಿವೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವ ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ? ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಜಯನಗರದ ಸುರೇಶ್ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗುರು, ಊರುಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 30. ಮೊದಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು, ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ನಾವು ನೀಡುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಾಸಿಕ 1800 ರೂ. ನಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಣ ನೀಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಬಂದಂತೆ ATRAX 25 mg ಹಾಗೂ AVION 400 mg ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

● ಜಯನಗರದ ಸುರೇಶ್ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗಂಗಾವತಿ

■ ನನಗೆ 28 ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿಗೆ 24 ವರ್ಷ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪತ್ನಿಗೆ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಪಾಸಿಟಿವ್' ಇದೆ ಎಂಬ ವರದಿ ಬಂತು. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ 'ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬಿನ್' ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿದೆ. ಈಗ ತಾಯಿ-ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಹೇಗೆ? ಯಾವ ಔಷಧಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ನನಗೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ Hep-B ನೆಗೆಟಿವ್ ಇದೆ. ಪತ್ನಿಗೆ Hep-A ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬಹುದೆ?

● ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಆಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನೀವು ಅವರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಸಪೇಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಇದ್ದರೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 29. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು? ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದವೇ?

● ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತಂಕ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ರೇಖಾ, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಚಿಕ್ಕವಳಿರುವಾಗ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿದರು. ನಂತರ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಂಟಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಗಂಟು ಇನ್ನೂ ದಪ್ಪಗಾಯಿತು. ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗಂಟನ್ನು ತೆಗೆದು Silgel ಎಂಬ ಶೀಟನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಹೇಳಿದರು. ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಆ ಗಂಟು ಪುನಃ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ.

● ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಗಂಟುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮದ್ದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಊರು, ಹೆಸರು ಇಲ್ಲ

■ ತಿಂದ ಆಹಾರ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು ನನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಬಾಧಿಸಿರಬಹುದೆಂಬ ಭಯ. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಇದ್ದು, ಅವನಿಂದ ಇದು ಬಂದಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂದೇಹ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು Jufex ಎನ್ನುವ ಟಾನಿಕನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆ ರೋಗಾಣು ಕೊಲ್ಲುವ ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವರ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, X-Ray, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಇರುವಿಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಗುರು, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ನನ್ನ ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಷ್ಣ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಲೀ. ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ರಾತ್ರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಬೇರೆ. ತಿಂದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸು ತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನೀವು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಲೋಗದಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆ ಯದು.

ಪಿ. ಇಸಾಕ್, ರಾಯಚೂರು

■ ಸ್ವಮೂತ್ರಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ-ಹಾನಿ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ ಏಕೆ?

● ಸ್ವಮೂತ್ರಪಾನವನ್ನು ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿಯವರು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಕೆಲವರು ಸ್ವಮೂತ್ರಪಾನವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತ ವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ವಮೂತ್ರಪಾನ ನಿಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಇಂದಿರಾ, ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ

■ ವಯಸ್ಸು 40, ಗೃಹಿಣಿ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನವೆ, ತುರಿಕೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಲವು ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಪಡೆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗಲಿಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಹಾ ಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಎಸ್. ಸಿಂದಗಿ, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

● ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗಲೇ ಬೇಕಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿದಾಗ ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಮುಂಡರಗಿ

■ ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಉಗ್ಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ.

● ನೀವು ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಯಿತ್ತಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣೂರು - ಬಾಣಸವಾಡಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ Speach & Hearing Institute ಇದೆ. ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ Speed ಆಗಿ ಮಾತ ನಾಡಬೇಕೆಂದಾಗ ಉಗ್ಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಗ್ಗು ತ್ತದೆಂದು ಸಂಕೋಚಿಸದೇ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ ನಾಡಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಬರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್ ತಿನ್ನುವ ಚಟವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಲಿ.

● 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಬಸವರಾಜ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 26. ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಕಪ್ಪಾಗಿವೆ. ಶಿಶ್ನ ಒಂದು ಕಡೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೃಷಣದ ಚೀಲ ಒಂದು ಕಡೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಇವು ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲವೇ?

● ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೃಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗವೂ ತೆಳ್ಳಗಿದೆಯೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

● ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇರಲಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಕಾಫೀ, ಟೀ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 30, 1998ರಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯೆಯೊಬ್ಬಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ನನಗೀಗ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಬಂದಿರುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು?

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ಔಷಧಿ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವರು. ನಿಮಗೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷ ಮತ್ತು ಫ್ರೀಡಂ ಫೌಂಡೇ ಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ರಾಕೇಶ್, ಯಾದಗಿರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಮುಖದ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೀಸೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಮೀಸೆ ಬಿಡುವ ಆಸೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇರುವುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬೇಕು.

ಮಾಳವಿಕ ಬಡಿಗೇರ್, ಮುಂಡರಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದವಳಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿವೆ. ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು. ಗುಳ್ಳೆ ಹೋದ ನಂತರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಕ್ರೀಂಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶಂಕರನಾಗಪ್ಪ ನಾಸಲ, ರಾಯಚೂರು

■ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.-I ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕೊಪ್ಪಳದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕ, ಚೀನಾ, ಸ್ಪೇನ್ ದೇಶಗಳ ಹೊಸ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಾಗಿದೆಯೇ?

● ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಔಷಧಿಯ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಬೇಡಿ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹವುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೀಡಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. 15ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಈಗ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕುಳಿಗಳಾಗಿ ಮುಖ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದೆ. ಅವಕ್ಕೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ? ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಪೆರೂಲೆಪ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಇರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 30ರ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಹೊಕ್ಕಿವೆ. ಗಲ್ಲ ಜೋತುಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

● ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 23ರ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಒಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಅವನ ಮೇಲಿನ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಅವನೊಮಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯಿತು. ಆತ ಕೊನೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು, ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವೆ. ಅಂಥ ಆಶ್ರಮಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಗೆ ಈಗ 24 ವರ್ಷ. ಅವಳ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

● ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನೊಡನೆ ಸಲುಗೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪು. ಅವನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆದದ್ದಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದುದ್ದ ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ಏನು ಓದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಟೈಲರಿಂಗ್, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟ್ಯೂಶನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಹಪ್ಪಳ ತಯಾರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂಂದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಸಹೃದಯ ಗಂಡು ದೊರೆತಾನು. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಆಶ್ರಮ ಸೇರುವ ಆಲೋಚನೆ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಶ್ರಮ ಸೇರುವ ಆಲೋಚನೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳೆಂದು ಚಿಂತಿಸದಿರಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಎಂ. ಜಗದೀಶ, ಅಥಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 40, ಎರಡೂ ತೊಡೆ, ಕಂಕುಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತ ಕೆಲಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆಡೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಕಂಕುಳ, ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ ಅಥವಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓐ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ಕಿವಿಮಾತು



ಎಮ್.ಎಸ್.ಜಿ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೋಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703
www.besthearingcare.com

ಸೋಮಣ್ಣ

● ವಯಸ್ಸು 65. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಮಲೇರಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಕ್ವಿನೈನ್ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಈಗ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಿವಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧ (quinine)ದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ

● ನನ್ನ ಮಗ ಸಂದೀಪ್‌ಗೆ ವಯಸ್ಸು 5 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಿದುಳು ಜ್ವರದಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ವಾರ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯನಾಗಿದ್ದ. ನಂತರ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಬಹಳ ಚುಲಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದಿಂದ ಅವನ ಶ್ರವಣ ನರಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿವೆ. ಆತನಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸಿ, ಮಾತಿನ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಅವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಶೀತಲ್, ಮಂಗಳೂರು

● ನಮ್ಮದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ವರ್ಕ್ ಶಾಪ್. ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10ರವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತು. ಈಗಾಗಲೆ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಸತತವಾಗಿ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ear-plug ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರಾಮು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● ನಾನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಳಗೆ ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದವಿರುವ ಕಾರಣ ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಮೊರೆತವಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೆ?

○ ನೀವು ಅತಿಯಾದ ಗದ್ದಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಬ್ದ ಅಡಗಿಸುವ ಕಿವಿಯ ಬೆಣೆ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಚ್ಚನ್ನು ಬಳಸಿ ಗದ್ದಲದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

(67ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ರುಬೆಲ್ಲ**

ಗ್ಲಕೋಮ (ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಕುರುಡಾಗುವ ಬೇನೆ), ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬೇನೆ, ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ತಲೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಲಕ್ವ, ಬೆಳೆಯುವಾಗಲೇ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹಾಂಗಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ದೈಹಿಕ ಬಲಹೀನತೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ 'ಆಜನ್ಮ ರುಬೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಡಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಜನ್ಮರುಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರುಬೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾದರೆ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ, ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಳಿ ತೊಂದರೆಗಳು (ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕಿವುಡುತನ, ಹೃದ್ರೋಗ) ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ (ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ) ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಹದಿನಾರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ

ರುಬೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಈಗ ಅನೇಕ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಇವು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಜೀವಂತ ಲಸಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.

1979ರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ RA$^{27}/_{3}$ ಲಸಿಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಇತರ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ 0.5 ಮಿ.ಲೀ.ರಷ್ಟು, ಚರ್ಮದಡಿಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಆಯಾಸ, ಸೌಮ್ಯಜ್ವರ, ಕೀಲುನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮರೆವಣೆಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಮರೆವಣೆ ಶಕ್ತಿ 14- 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಳಗಣ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಕಾಯ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದು, ಲಸಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಹೆಂಗಸರು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಾರದು.



ರುಬೆಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಯು ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್. ಲಸಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಡಾರ, ಗದಗಟ್ಟು, ರುಬೆಲ್ಲ ಈ ಮೂರರ ಲಸಿಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹದಿನೈದು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರವೇ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಅಜ್ಜಿಯ ನುಡಿ ತಂದ ಬದಲಾವಣೆ

✍ ಶ್ರೀಹರ್ಷ ಹೆಗ್ಡೆ

ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಜನವರಿ ಕೊನೆಯ ವಾರ ಒಂದು ಅಪಘಾತದಿಂದ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಲಘು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿತು. ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ 'ಮಿಂಟೋ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಪಕ್ಕದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿದ್ದ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದ ನಾನು ಎದ್ದಾಗ ಆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುದಿ ಜೀವವೊಂದು ಪವಡಿಸಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಭರ್ಜರಿ ಆಳ್ತನದ 'ಅಜ್ಜ'ನನ್ನು ದೂರದ ಬಳ್ಳಾರಿ ಸೀಮೆಯ ಕುಡುತಿನಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಕರೆತರಲಾಗಿದ್ದ. ಆತನ 'ವಾಯುವ ರೂಪಿ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ'ಯೇ ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿಯೇ ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಹೀರೋಯಿನ್. ಅಜ್ಜನಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷ ಕಿರಿಯವಳಿದ್ದಿರ ಬಹುದಾದ ಅಜ್ಜಿಗೂ ಅಜ್ಜನಿಗೂ ದೇಹ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಆದರ್ಶಕ್ಕೇನೂ ಅದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿಲೋಮವಾಗಿ ಭಾರಿ ಗಾತ್ರದ ಅಜ್ಜ ಹಿಡಿಗಾತ್ರದ ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿಯ ಅಂಕುಶದಲ್ಲಿದ್ದ. ಸರ್ಕಸ್‌ನ ರಿಂಗ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಳಂತೆ ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಮಕ್ ಕಿಮಕ್ ಎನ್ನದೆ ಆತ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿಯೂ ದಿಟ್ಟೆ. ಬಳ್ಳಾರಿಯ ದೊಡ್ಡಾಸ್ಪತ್ರೆ ಡಾಕುಟ್ರ ಮಾತು ಕೇಳಿ, ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಚೀಟಿ ಹಿಡ್ದು ಮುಂದಿನ್ ಇಲಾಜ್‌ಗೆ ತಾನು ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೇ ನೋಡಿರದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅವರೂರಿಂದ ನೂರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಫಾಸಲೆಯ ರಾಯ ಚೂರು ಧಾರವಾಡ, ದಾವಣಗೆರೆಗಳೇ ಅಜ್ಜಿಯ ಪಾಲಿಗೆ 'ಫಾರೆನ್' ಆಗಿದ್ದಂಥ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ಗೊತ್ತೇ ಇರದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಏಕೈಕ ಗುರಿ ಗಂಡನ ಕಣ್ಣಿನ ಇಲಾಜು! ಒಂದಷ್ಟು ಖಡಕ್‌ರೊಟ್ಟಿ, ಖಾರ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕಿನ ಎಸಳು, ಜೊತೆಗೆ ಹಣದ ಪುಟ್ಟ ಗಂಟು, ಉಟ್ಟವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎರಡು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದ ಒಂದು ಕೈಚೀಲ ಇವಿಷ್ಟು ಅಜ್ಜಿಯ ಆಸ್ತಿ. ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಹಿಡಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಕಂಡು ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ 'ಸತಿ ಸಾವಿತ್ರಿ' ಎಂಬ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದರು.



ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜ ಪೈಲ್ವಾನನಂತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಗುವಿನಷ್ಟು ಮುಗ್ಧ. ಮೊದಲ ದಿನ ಸೂಜಿಗೆ ಹೆದರಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಂಪಾಟ ಮಾಡಿದ. ವೈದ್ಯರ ಮೆಲುಮಾತಿಗೆ ಬಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ರಂಗಕ್ಕೆ ಬಂದಳು ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿ. ತನ್ನ ಒಲ್ಮೆಗೂ ಅದೇ ರಾಗ ಹಾಡಿದವನನ್ನು ಬೈದು, ಬೆದರಿಸಿ ಇನ್ನೇನು ತಾನೇ ಚುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಕ್ಕರಿಸುತ್ತಾ 'ಯಾನ್ ಚೋಣ್ಣಾ ಜಾರಿದ್ ಕೂಸ್ ಆಡ್ದಂಗಾಡ್ತೀಯಲ್ಲೋ. ಚುಚ್ರವ್ವ ಚೂಜಿನ. ಅದೇನ್ ಮಾಡ್ತ್ಯಾನೋ ನೋಡ್ತೀನಿ' ಎಂದು ಆರ್ಭಟಿಸಿದಾಗ ಲಾತತಿಂದ ನಾಯಿಯಂತೆ ಬಾಲ ಮುದುರಿ ಮುಖ ಆಚೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಜ್ಜ. ಅಜ್ಜಿಯ ಕ್ರೋಧದೆದುರು ಅಜ್ಜನ ಮೊಂಡಾಟವೆಲ, ಗಪ್‌ಚುಪ್. ನಂತರ ಸೀನೇ ಬದಲಾಯಿತು. ನೊಂದಿದ್ದ ಅಜ್ಜನನ್ನು ರಮಿಸಿ ರಮಿಸಿ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಳು ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತ ಮನರಂಜನೆ.

ಮುದ್ದಣ ಮನೋರಮೆಯರ ರೂರಲ್ ಎಡಿಷನ್ ನಂತಹ ಈ ಜೋಡಿಯ 'ಒಲವೇ ಜೀವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ' ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಿಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಕೊಂಕಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯ ವರೆಗೆ ಅಜ್ಜನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹಟ ಮಾಡಿದಾಗ ನಡುವಡುವೆ ಗದರಿಸುತ್ತಾ ಅಜ್ಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುತುವರ್ಜಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಅಜ್ಜ ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.

ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಂತೂ ಇದು ವಿಪರೀತ. 'ದೇವರು ಕೊಟ್ಟರೂ ಪೂಜಾರಿ ಕೊಡ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಹಾಲಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲಲ್ಲದ, ನೀರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ದ್ರವ ಹಂಚುವುದು, ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಬ್ರೆಡ್ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದರೂ ಅರ್ಧವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುವುದು, ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ತೀರ ಪೀಚು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಭರ್ತಿ ಹಣ್ಣಿನ ಲೆಕ್ಕ ತೋರಿಸುವುದು, ಕುದಿ ನೀರಿಗೆ ತುಸು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಹುಳಿಯ ಅಂಶ ತೋರಿಸಿ, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪೂರೈಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಂಬಾರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಪದಾರ್ಥ - ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ರೋಗಿಗಳ ಸವಲತ್ತನ್ನು ಕೊಳ್ಳೆಹೊಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಾಧ್ಯಸ್ಥರು. ಅದೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯದು.

ಇಂತಹ ಅಸಹಾಯಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚುರುಕು ಮುಟ್ಟಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥಳೂ ಆಗಿದ್ದ ತಿಮ್ಮವಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ದಿನದ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಬರುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಅವರು ಹತ್ತು ಹತ್ತೂವರೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ರೌಂಡ್ಸ್ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಹಂಚಲಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಸಿಕ್ಕಿದ ಊಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೇಗೆ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಆಗಲೇ ಉಂಡು ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅಂದು ತಿಮ್ಮವ್ವಜ್ಜಿಯೂ ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಊಟಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅನ್ನದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದ ಸಾಂಬಾರಿನ (?) ದ್ರವ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ತಳಸೇರಿ, ಅರೆಬೆಂದ ತರಕಾರಿಯ ತುಣುಕುಗಳು ಅನ್ನದ ಮೇಲಿದ್ದವು. ರುಚಿಯೆಂಬ ಅಂಶ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರದಿದ್ದ ಅದನ್ನು ಅಜ್ಜನ ನಾಲಿಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಜಿಯ ಭಯದ ಹೋತಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸದಾ ಖಾರದ ನಂಜಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವನಿಗೆ ರುಚಿಗೆಟ್ಟ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರೌಂಡ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ವಾರ್ಡ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಅಜ್ಜನ ಮೊಂಡಾಟ, ಅಜ್ಜಿಯ ಜಗ್ಗಾಟ ನಡೆದೇಯಿತ್ತು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವರಿಬ್ಬರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು "ಏನಮ್ಮಾ ಊಟ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದೇ ತಡ - ಅಜ್ಜಿ, "ಹೌದು, ಅದೇನೊ ಬಾನ ಮೇಲೊಂದೀಟು ಸಾರು ನೀಡಾರೆ. ಕಲ್‌ತಿಂದ್ ಆರ್ಗಿಸ್ಕ್ಯಂತಿದ್ದ ಹಿಂದ. ಈಗ ಹಲ್ಲೆಲ್ಲ ಉದ್ರೋಗ್ಯದೆ. ಬಾನ್‌ದ್ ಜೋಡಿ ಸಿಕ್ಕೋ ಕಲ್ಲೂ ಕಡಿವಲ್ಲ. ಜೊತ್ತಿಗ್ ಈ ಸಾರೂ, ಅದ್ಯೇನ್ ಸಾರೋ? ಏನೋ? ನಮ್ಮುರಾಗ್ ಕುರಿಗಳ್ಗೆ ನೀಡೂ ಕಲ್ಗಚಗ್ಯೆತಿ" ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆದದ್ದೇ ತಡ, ಅಲ್ಲಿ ನಗು ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರು ತೋರಿಕೆಗೆ ಹಲ್ಲುಬಿಟ್ಟರೂ ಅಜ್ಜಿಯ ಮಾತು ಬಲವಾಗಿ ತಾಗಿತ್ತು. ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ಅವರ ಮುಖವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿಣಾಮ, ಕೆಲವು ದಿನ ಅಲ್ಲಿನ ಊಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೊಂಚ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಯಾರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನೋಯಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿರದಿದ್ದ ತಿಮ್ಮವಜ್ಜಿಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನುಡಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೆಲುವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ನಂ. 854, ದೀಪಾಂಜಲಿ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 26

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05 AT BG GPO